माझा रोजचा व्यायाम

भाग १ ला

कोणता ?

व. ग. देवकुळे
बी. एस्सी.

माझा
रोजचा व्यायाम कोणता ?

(भाग १ ला)

☆☆

लेखक :

व. ग. देवकुळे, बी. एस्सी.

☆☆

२८-९-६४] [पहिली आवृत्ति

लेखक व कल्पक
व. ग. देवकुळे, बी. एस्सी.
८७४ सदाशिव पेठ, पुणें २

मूल्य २॥ रुपये

मुद्रक व प्रकाशक
दा. त्र्यं. जोशी, बी. ए.
व्यवस्थापक, चित्रशाळा प्रेस,
पुणें २

लेखकाचे चार शब्द :-

गेलीं २५–३० वर्षें व्यायामाची आवड टिकून राहिल्यामुळें तरुण प्रौढ मंडळी भेटावयास येण्याचा क्रम चालू राहिला आहे. मी कोणता व्यायाम करावा अशा साध्या प्रश्नापासून तो उंची वाढण्यासाठीं, मेद झडण्यासाठीं, बद्धकोष्ठासाठीं, डोळ्यासाठीं, कमरेसाठीं कोणता व्यायाम करूं असे प्रश्न विचारणारे सतत भेटत होतेच व आजहि भेटतात.

बडोद्याचे श्रीमंत सरदार आबासाहेब मुजुमदार यांनीं 'व्यायाम' मासिक चालविलें, व्यायाम ज्ञानकोष केला, जगांतहि इतरत्र शारीरिक ज्ञान वाढण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. मग आपण नवीन काय सांगणार असें मनांत आलें. परंतु भारतवर्षांतील १२५ वर्षांच्या इंग्रजी अमदानीनंतर स्वातंत्र्य मिळालें तरी भारतीयांच्या जीवनक्रमांत व आचारविचारांत बराच बदल झालेला आहे. क्रिकेट, टेनिस, व्हॉलीबॉल, टेबल टेनिस या-सारखे खेळ लोकांच्या आवडी-निवडीचे ठरले आहेत. भारतीय खेळाबद्दल कांहीं प्रमाणांत आस्था आहे. परंतु सर्वसाधारण तरुण माणसें व्यायामाबद्दल उदासीनच दिसतात.

भारत स्वतंत्र झाला व त्याचें अस्तित्व जगाच्या प्रत्येक व्यवहारांत दिसणें जरूर वाटूं लागलें. ऑलिंपिक सामन्यांच्या वार्ता भारतीय ऑलिंपिक शारीरिक सामने ही जगाच्या आजच्या व्यवहारांतील एक सन्मानदर्शक गोष्ट असून स्वतंत्र देशांतील व्यायामप्रेमी मंडळीस आवाहन देणारी प्रभावी घटना आहे.

हे सामने इ. स. १८९६ सालीं ग्रीस देशांतील अथेन्स या गांवीं प्रथम भरविले गेले व त्या वर्षी जगांतील १३ राष्ट्रांनीं भाग घेतला होता. १९६३ पर्यंत १६–१७ ठिकाणीं हे सामने भरविण्यांत आले. १८ वा सामन्यांचा कार्यक्रम जपानमधील टोकिओ या राजधानीच्या ठिकाणीं १९६४ मध्यें भरविण्यांत येणार आहे. त्याची तयारी चालू आहे.

रशिया, अमेरिका, इटली, जर्मनी हे देश क्रमशः आघाडीवर आहेत. या सामन्यामध्यें धांवणें, उड्या मारणें, थाळी फेक, कुस्ती, मुष्टियुद्ध, पोहोणें, वल्हविणें, शिडाच्या नौका हाकारणें, बंदुकीची नेमबाजी, दुचाकी धाव, बांबू उडा, वजन उचलणें, अडथळ्यांची शर्यत, मॅरॅथॉन (लांब पल्ल्याचें पळणें) हे वैयक्तिक तेरा विषय व याशिवाय सांधिक असे हॉकी, फुटबॉल, बास्केट बॉल, व्हॉलीबॉल हे चार प्रकार समाविष्ट केले गेले आहेत. या विषयानुसार भारतीय तरुणांना तयारी करतां आली तर बरी. भारतीय तरुणांना आमचें आवाहन आहेच. पण राज्यसरकारांनीं आपापल्या राज्यांतील स्पर्धा करूं इच्छिणाऱ्या युवक व युवतींचा योग्य मार्गदर्शन व साहाय्य करून जगांतील ह्या क्रीडास्पर्धेच्या द्वारें आपलें प्रभुत्व प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न करावा.

आपला देश मागें आहे. स्पर्धेमध्यें पुढें येणें कठीण आहे वगैरे गोष्टी बोलण्यापेक्षां उत्साही मंडळींना उत्तेजन देणें हेंच जरूरीचें आहे, असें लक्षांत आलें.

मला स्वतःला व्यायामाचा प्रत्यक्ष नाद होता व आहेच. १४ वर्षांपर्यंत नमस्कार, १४ ते १९ क्रिकेट, नमस्कार, जोर, मल्लखांब हा व्यायाम केला, १८ ते ३० महाविद्यालयांत व नंतर कुस्ती, वनसंचार, लांब पल्ल्याच्या पायीं चाली, सायकल सहली, जलद चालणें, रस्सीखेंच यांचा भरपूर अनुभव घेतला. अनेक बक्षिसें मिळवून बिनजोड ठरलों. ३० ते आजतागायत पळणें, जलद चालणें, आसनें, नमस्कार यांचा अत्यंत सातत्यानें व्यायाम केला आहे व करीत आहे. व्यायामप्रेमी लोकांच्या भेटीगांठी चर्चा सतत चालू आहे. त्यामुळें देशाच्या नांवलौकिकाच्या दृष्टीनें, शारीरिक लाभाच्या दृष्टीनें, देशबांधवांमध्यें रग उत्पन्न होण्याच्या दृष्टीनें, संसारी लोकांचें जीवन निरोगी व सुखद होण्याचे दृष्टीनें शक्य तेवढ्या व्यायामांचा परिचय करून द्यावा या हेतूनें हा खटाटोप हातीं घेतलेला आहे. शारीरिक बलाची जोपासना हा सामाजिक गरजेचा तर आहेच, पण त्या-पेक्षांहि देशाच्या निकडीच्या गरजेचा प्रश्न झाला आहे. कर्तृत्ववान, महत्त्वाकांक्षी, बुद्धिमान्, पराक्रमी तरुणांची निपज हा देशाच्या जीवनास फार महत्त्वाचा विषय आहे. व्यायामाच्या सर्वांगीण विचाराशिवाय त्याला पूर्तताच नाहीं हें सत्य ध्यानीं घेऊन हा उद्योग आरंभिला आहे.

काम तसें मोठें आहे यासाठीं व वाचकांच्या सोयी-साठीं हा पहिला भाग प्रसिद्ध करीत आहे. वाचकांना हा प्रयत्न आवडेल त्यावर पुढील प्रयत्न करण्याचें आश्वासन द्यावेसें वाटतें.

स्त्री–पुरुषांचें समाजांतील सहकारी स्थान लक्षांत घेऊन प्रत्येक व्यायामामध्यें भारतीय स्त्रीला आधुनिक जीवनांत कशा तऱ्हेनें सहभागी होतां येईल याचा विचार ठिकठिकाणीं केला आहे. कितीतरी पुरुष व कितीतरी स्त्रिया आहेत ! त्यांनीं सर्वांनीं देशाच्या मोठेपणाच्या दृष्टीनें स्वतःचा विचार केला तर कित्येकांना व्यायामाच्या क्षेत्रांत आवड असेल, परंतु 'त्यांत काय आहे' असें वाटून ते विषय सोडून देत असतील, पण देशाच्या मोठेपणाची जोपासना करावयाची म्हटली म्हणजे एकेका क्षेत्रांमध्यें योजून माणसांनीं प्रयत्नांची शर्थ केली पाहिजे म्हणजे आपला देश जगाच्या व्यवहारांत श्रेष्ठ ठरण्याचा संभव आहे.

भारत सरकारचें सामर्थ्य व सत्ता मोठी आहे, त्या सत्तेनेंहि देशाचें श्रेष्ठत्व डोळ्यांसमोर ठेवून प्रत्येक क्षेत्रामध्यें चांगल्या जिद्दीच्या व कर्तृत्वाच्या खऱ्या देशबांधवांना पुरेसें उत्तेजन दिलें पाहिजे. त्यांतल्या त्यांत व्यायामाच्या या क्षेत्रांत काळजीपूर्वक लक्ष द्यावे !

या कामीं पत्करलेली जबाबदारी लक्षांत घेऊन ज्यांचे सहकार्य लाभलें व लाभणार आहे, त्यांचे आभार मानतों. कर्त्याकरवित्या जगन्नियंत्यास मनःपूर्वक वंदन करून हा पहिला भाग सादर करीत आहे.

वज्रांग बली बलभीम की जय !

२८–९–६४ लेखक
पुणें

ज्यांच्या प्रोत्साहनानें व प्रेमळ आशीर्वादानें
व्यायामाची गोडी लागली त्या पितृतुल्य

कै. गणेश सखाराम वझे

होमिओपाथ व संचालक, अच्युतानंद व्यायामशाळा, पुणें

यांच्या पवित्र स्मृतीस !

अनुक्रम

२ : व्यायाम कोणी करावा ?

एक दिवस पाऊणशें वर्षांचे एक वृद्ध गृहस्थ मजकडे आले ! चेहरा चिंतामग्न होता ! मीं 'कसें काय आहे नानासाहेब' असें विचारीत होतों. त्याकडे दुर्लक्ष करून ते म्हणाले, "अहो देवकुळे, मजवर एक मोठी आपत्ति आली आहे. माझे डॉक्टर मला म्हणतात कीं, नानासाहेब, तुम्ही आतां व्यायाम बंद करा, नाहींतर त्रास होईल. तुमचें काय मत आहे, देवकुळे ?" मी थोडा शांत झालों, अधिक चौकशी केली, विशेषतः डॉक्टरांच्या म्हणण्याची चौकशी केली व तदनुसार त्यांच्या रोजच्या व्यायामाची छाननी करून श्री. नानासाहेबांच्या प्रत्यक्ष अनुभवाची माहिती घेतली. श्री. नानासाहेबांचें म्हणणें असें कीं, रोजच्या १५ नमस्कारांच्या व्यायामामुळें व त्यानंतर अर्धा मैलाच्या चालण्याच्या व्यायामामुळें दिवस उत्साहांत जातो व कसलेंहि दुखणें, खुपणें या व्यायामाच्या वेळामध्यें लक्षांतहि येतें. कांहीं दुखलें–खुपलें तर तें चालणें थोडें कमी करीत वगैरे. डॉक्टरांच्या म्हणण्याकडे दुर्लक्ष करावें असें माझें मत मी श्री. नानासाहेब यांना

सांगितलें व त्याचीं कारणेंहि त्यांच्याशीं बोललों. कांहीं अपवाद सोडून· हातपाय हलवूं लागलेल्या मुलांमुलींपासून मरणाच्या अखेरच्या दिवसापर्यंत सर्व स्त्रीपुरुषांना व्यायाम हा मनुष्याचा सोबती असावा इतकें त्याचें महत्त्व आहे. कोणत्या वेळीं, कोणत्या वयांत, कोणत्या अवस्थेंत कोणता व्यायाम करावा हा विचार स्वतंत्र आहे, पण व्यायाम कोणी करावा याचें उत्तर एकच कीं सर्वांनीं करावा. आपली परिस्थिति वेगळी आहे, आपली आवडनिवड वेगळी आहे असें व्यायामाच्या बाबतींत कोणीहि म्हणूं नये.

स्त्री व पुरुष

स्त्री व पुरुष हे समाजाचे सारख्याच महत्त्वाचे घटक आहेत व त्यांना आपापलीं कर्तव्यें पार पाडून समाजजीवनाची परंपरा शक्य तेवढी तेजस्वी, ओजस्वी व राष्ट्रकल्याणकारी बनवावयाची असते. प्रत्येक स्त्री व पुरुष या दृष्टीनें आपापल्या कुटुंबांत तरी संस्मरणीय असतो. मुलांना आपापले वाडवडील तर मुलींना आपापली आई, आजी, सासू यांच्या जीवनक्रमाचा वारसा मिळत असतो. रोगट व दुर्बल जीवनक्रमापासून

लांब असें म्हणजे निरोगी जीवन हें केव्हांहि अति आकर्षक व अभिमानयुक्त असतें. कोणत्याहि वयांतील स्त्रीपुरुषांना असें निरोगी जीवन जगण्याकरितां इतर सर्व उपायांपेक्षां किंवा उपायांबरोबर योग्य व इष्ट व्यायामाची नितांत जरूरी असते.

वयोमान व व्यायाम

वयोमानाप्रमाणें शारीरिक अवस्थेमध्यें कांहीं ठळक बदल होतात व हे बदल स्त्री व पुरुष या दोघांतहि होतात, पण शारीरिक अवस्थांच्या बदलामुळें व्यायामांत फरक होईल इतकेंच ! गति, वेग, संख्या ह्यामध्येंहि बदल होईल, पण व्यायामाचा अभाव हा कधींहि योग्य ठरणार नाहीं.

आजच्या रूढ समजुतीमध्यें विशिष्ट वयाच्या पुढें व्यायाम वगैरे करूं नये या मताला वा म्हणण्याला खरोखर कांहीं आधार नाहीं. पुरुषांच्या बाबतींत हें विधान केलें जातें व स्त्रीला तर व्यायामक्षेत्रांतून अगदीं तरुणपणींच काढून टाकलें जातें. पण उभयतांच्या प्राप्त कर्तव्याच्या परिपूर्ततेकरितां व्यायामाचें साहचर्य अत्यंत लाभदायक ठरलेलें आहे.

अगदीं लहानपणीं हातपाय सारखे हलविण्यापासून ८–९ वर्षांच्या सारख्या बागडण्या-खेळण्याच्या वयाचा विचार केला तर अशा प्रकारें अप्रतिहत खेळणें, बागडणें करणारीं मुलें योग्यच समजलीं पाहिजेत; जर अशा लहानपणीं मुलें स्वस्थ बसणारीं, जरुरीपुरतीच हालचाल करणारीं दिसलीं तर आई-वडिलांनीं मुलांमधील तो दोष मालिश वगैरेंसारख्या उपायांनीं घालविणें जरूर आहे.

८–९ वर्षांपासून कांहीं ना कांहीं नियमित व्यायाम साधारण १०–१५ मिनिटांपासूनचा असा घेणें योग्य ठरतें. त्यानंतर पुरुषांकरितां व्यायामाची विश्रांति अपवादात्मक दिवस सोडून असण्याचें कारणच नाहीं. मुली वा स्त्रियांकरितां असें म्हणतां येईल कीं, आवश्यक विश्रांतीचा काळ वगळून त्यांनींहि प्रत्येक दिवशीं व्यायाम घेण्यास हरकत नाहीं, नव्हे घेणें जरूर आहे.

व्यवसायानुसार व्यायामाचा बदल

हमाली काम, ओझीं वाहण्याचीं कामें, खोरें-कुदळ चालविण्याचें काम करणारे सुतार, गवंडी, चित्रकार, सायकलिंग वा मोटार ड्रायव्हिंग

करणारे, केवळ टेबलावर बसून लिहिण्याचें काम करणारे, भाजीपाला वा पिकें पिकविणारे शेतकरी अशा विविध व्यवसायांचा विचार करतांना असें दिसतें कीं, कित्येकांना कामें अत्यंत श्रमाचीं करावीं लागतात. कोणाला अंगमेहनत भरपूर तर कोणाला मेंदूवर ताण पडणारीं कामें फार करावीं लागतात. या मंडळींना सर्वांना व्यायामाची जरूर आहे व असते, एवढेंच या ठिकाणीं म्हणतों.

कष्ट व व्यायाम यांतील फरक

पुणें येथें अनेक तालमी आहेत. त्यांत एक हमालांची तालीम म्हणूनहि प्रसिद्ध आहे. ह्या तालमींत भवानी पेठेंत दिवसभर पोत्यांची उचलठेव करून घाम गाळणारे हमाल दररोज सकाळीं येतांना दिसतात. जोर, बैठक, मल्लखांब व कुस्तीची एकादी पकड करून १५ ते २० मिनिटांत आपल्या घराचा रस्ता पकडणारे हमाल बंधू पाहून कोणालाहि आश्चर्य वाटेल. पुण्याला दररोज १०–१५ मैलांचें सायकलिंग करीत येणारे गवळी वर्षानुवर्षें आपापल्या गांवीं जोर, बैठकीचा व्यायाम रोज घेण्यास चुकणार नाहींत. पुण्यांतील चांगले व्यापारी, गवई, अन्य क्षेत्रांतील मॅनेजर वा

प्रमुख हेहि आपला व्यायाम ठरवून तो वर्षानुवर्षें करतांना व्यवसायांतील यशहि मिळवीत राहातात. हें पाहून चटदिशीं एक गोष्ट लक्षांत येईल ती अशी कीं, व्यायाम आणि कष्ट यांत फरक आहे.

जी गोष्ट-एकच गोष्ट फार वेळ दररोज वर्षानुवर्षें करावी लागते, ती गोष्ट कष्ट या सदरांतच घातली पाहिजे. मग मेंदूचें काम, हातांचें काम, पायांची हालचाल यासारखी कोणतीहि गोष्ट दररोज व्यवसाय म्हणून करावी लागते, ती कष्टच समजली पाहिजे. या कष्टाचे शरीरावरचे परिणाम अर्थातच जसें विश्रांति घेऊन जातील तसें शरीर ते कष्ट घेण्यास समर्थ करण्यासाठीं 'व्यायाम' या एका स्वतंत्र गोष्टीची आवश्यकता प्रत्येक क्षेत्रांत सर्व प्रकारच्या कष्टांचे व्यवसाय करणाऱ्या सर्वांसाठीं असते.

आजारीपण व व्यायाम

प्रत्येक माणसास कांहीं ना कांहीं थोडा शारीरिक आधिव्याधींचा केव्हांतरी वर्ष सहा महिन्यांत वा दरमहा असा त्रास होतो हें विधान अतिशयोक्तीचें होणार नाहीं अशी आशा आहे. व असा थोडा उपद्रव होणें साहाजिक आहे.

मात्र याचा अर्थ माणसाच्या कमीपणांत जसा होणार नाहीं. पण असा थोडाबहुत उपद्रव झाल्यामुळें जर मनुष्य स्वतःस दुबळा मानून आपल्या इतर व्यवहारांवर म्हणजे प्रथमतः व्यायाम वगैरे बंद ठेवूं लागला तर तो आणखीच दुबळा बनतो. आजारीपणाच्या काळांत कदाचित् खाणेंपिणें बदलणें योग्य होईल, पण व्यायामाच्या बाबतींत असें म्हणतां येईल, कीं, आपल्या नेहमींच्या व्यायामाचा थोडातरी भाग त्यानें करणें हितावह ठरतें. तो किती करावा हें ज्यानें त्यानें आपल्या मगदुराप्रमाणें ठरवावें. पण व्यायाम पूर्ण वर्ज्य करण्याचें धाडस त्यानें करूं नये. व्यायाम सुरूं केला, कोणत्याहि कारणानें आजार आला तर पुन्हां व्यायामाचें नांव न घेणारेहि कांहीं आहेत. आम्हांला व्यायाम झेंपत नाहीं, पचत नाहीं असें म्हणणाऱ्या मंडळींकरितां आमचें एवढेंच सांगणें कीं, व्यायामाची निवड, पद्धत व सुरुवात यांचा स्वतःपुरता विचार करून अत्यंत अल्प प्रमाणांत सुरुवात करून शरीर मजबूत करतां येतें, हें लक्षांत घ्यावें.

ऋतूंतील बदल व व्यायाम

थंडीचा ऋतु हा व्यायामाचा शरीरावर चांगला व लौकर परिणाम दिसण्यास योग्य

मानला तरी इतर राहिलेले दोन ऋतु हे व्यायामासाठीं वर्ज्य समजण्याचें बिलकुल कारण नाहीं. हवेमध्यें उष्मा वा दमटपणा जास्त आल्यास निरुत्साह वाटतो हें खरें आहे. परंतु व्यायामाचें महत्त्व जाणलेल्या प्रत्येकानें ठरलेला व्यायाम ठरलेल्या वेळीं थोडा कमी वा थोडा जास्त करण्यामुळें ऋतूचा कसलाहि अनिष्ट परिणाम त्याला भोगावा लागणार नाहीं असें म्हणतां येईल.

खाणें-पिणें, खुराक व व्यायाम

मध्यम वयापर्यंत म्हणजे बालकें व तरुण नौजवान मंडळीमध्यें खुराक वा खास खाणें नसेल तर व्यायाम करणें योग्य नाहीं असा समज प्रचलित त्यामुळें अनेक तरुण लोक आपली सामान्य स्थिति समजून व्यायामाचें वारेंहि स्वतःला लागूं देत नाहींत. याबाबत असें म्हणतां येईल कीं, अर्धपोटीं राहणाऱ्यांपासून दोन वेळ पोटभर खाणाऱ्या प्रत्येक भारतीय बांधवानें व्यायाम करण्याचा निश्चय करणें जरूर आहे. त्या व्यायामामुळेंच तो आपली स्थिति सुधारण्यास पात्र ठरणार हें अगदीं खरें आहे. कांहीं प्रसंगीं कदान्नांचा

शरीरावर होणारा वाईट परिणाम टाळण्यास व्यायामाचाच उपयोग होत आला आहे.

चांगली प्रकृति व व्यायाम

आई-वडिलांच्या नैसर्गिक देणगीमुळें आपली प्रकृति चांगली असणाऱ्या कांहीं थोड्या मंडळींना व्यायामाची फिकीर नसल्याचें आढळतें. परंतु या विचारामध्यें फार मोठा दोष आहे. प्रत्येक शरीर हें कशालाहि पात्र आहे म्हणजे आजचें चांगलें शरीर निष्काळजीपणामुळें कोणत्याहि रोगाचें आगर बनूं शकतें. यासाठीं मुळचीच निकोप प्रकृति असणाऱ्या मंडळींनीं सुद्धां आपल्याकरितां योग्य व्यायामाची निवड करावी व तेवढा व्यायाम सातत्यानें करावा. चांगल्या म्हणजे निकोप प्रकृतीच्या मंडळींनीं खरें पाहतां व्यायामक्षेत्रांत हिरीरीनें भाग घ्यावा.

व्यायामाचा प्रचार ही गोष्ट खरोखर सदैव महत्त्वाची आहे. व्यायाम न घेणारें राष्ट्र आपलें सर्वस्व गमावून बसतें ही गोष्ट ३०० वर्षांपूर्वीं समर्थ रामदासस्वामींनीं आपल्या महाराष्ट्रव्यापी प्रचारानें सर्वांच्या निदर्शनाला आणून दिलेली आहे. तेव्हां निकोप प्रकृतीच्या माणसांनीं

व्यायामाचे निस्सीम उपासक बनून त्याचा प्रचारहि जेथें जमेल तेथें आपल्या देशांत करून त्या त्या ठिकाणचें व्यायामप्रेम जागें करावें व तें टिकवावें.

* *

२ : व्यायामाचे प्रकार–पद्धत–वेळ

भारताची व्यायाम–परंपरा

भारत वर्षाची व्यायाम–परंपरा फार प्राचीन म्हणजे सुमारें ५००० वर्षांपूर्वींपासूनची आहे, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. भारतीय मल्लयुद्ध अर्थात् कुस्ती (त्याचे प्रकार भीमसेनी, हनुमंती, जरासंधी,) तसेंच तरवार, भाला, बरची इत्यादि साधन व्यायामप्रकार हे भारतीय आहेत. इंग्रजी राज्याचा १२५ वर्षांचा काळ संपल्यावर १९४८ ते १९५८ पर्यंतचा सुमारें १० वर्षांचा स्वातंत्र्याचा काळ हा सर्व भारताच्या उज्ज्वल व्यायाम–परंपरेचा म्हणून सांगण्यास कांहींच हरकत नाहीं.

इंग्रजी राज्याच्या १२५ वर्षांच्या काळांत भारताला आपलें स्वतःचें म्हणून जगासमोर कांहीं मांडतां आलें नाहीं तरी स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर

जगाच्या व्यायाम व खेळ यांच्या चढाओढींत भाग घेऊन भारताचें नांव उज्ज्वल करण्याचा प्रयत्न करण्यासाठीं १९५४ ते १९५७ या पांच वर्षांची 'राजकुमारी अमृतकौर' यांनीं सुरूं केलेल्या भारतीय कोचिंग स्कीमची हकीकत लक्षांत घेण्यासारखी आहे.

ॲथलेटिक्स, गोळाफेंक, भालाफेंक, हरडल्स, रिलेरेसेस वगैरे, टेनिस, फूटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, टेबलटेनिस, बॅडमिंटन, व्हॉली बॉल, बास्केट-बॉल, स्विमिंग (पोहोणें), जिमनॅस्टिक्स (कसरती) अशा अकरा गोष्टींचें शिक्षण देण्यासाठीं १९५३ पासून सुमारें पाऊण लाख रुपयांच्या भारत-सरकारच्या देणगींतून हें काम सुरूं झालें. १९५७ सालीं भारत-सरकारची चार लाख रुपयांची देणगी घेऊन परदेशीय दोन व बाकीच्या नऊ विषयांसाठीं भारतीय शिक्षकांकडून निवडक लोकांना मार्गदर्शन करण्यांत आलें. जगाच्या चढाओढींत भारतवर्ष कमी पडूं नये यासाठीं जे खेळाडू पाठविले जातात त्यांना शास्त्रीय व पद्धतशीर शिक्षण मिळावें या हेतूनें ही योजना चालूं केली असून मुंबई, दिल्ली, कलकत्ता, पुणें व इतर कांहीं ठिकाणें या मार्गदर्शनासाठीं निवडलेलीं

आहेत. वरील खेळांचे व व्यायामाचे प्रकार हे अशा तऱ्हेनें देशाच्या मानाचा विषय झाला आहे.

या बाबतींतील भारताचे प्रयत्न हें लक्षांत घेतां आपली व्यायामाची उज्ज्वल परंपरा राखण्याचा हा प्रयत्न निःसंशय अभिमानाचा आहे. ही मार्गदर्शनाची जबाबदारी ज्या भारतीय बांधवांवर दिली आहे, ते आपापल्या खेळांतील वाकबगार व नांव मिळविलेले खेळाडू आहेत व ही गुरु-परंपरेंतील महत्त्वाची गोष्ट आहे. केवळ भारताचे असे हे खेळ नाहींत तर पाश्चात्य व पौर्वात्य अशा देशांतील हे खेळांचे प्रकार आहेत. व भारतानें जगांतील चालू चढाओढींसाठीं ते स्वीकारले आहेत.

भारताबाहेर युरोप खंडांत होणारे ऑलिंपिक सामने हे ज्याप्रमाणें होतात त्याप्रमाणें सध्यां भारतांत आंतरराज्य व आंतर विश्वविद्यालयाचे असेहि सामने होतात.

या सामन्यांच्या प्रकारामुळें कांहीं व्यायाम-प्रकार पुढें आले, तर कांहीं मागें पडले. याशिवाय सायकली वा मोटार सायकली यांचे प्रादेशिक सामनेहि गेल्या ८–१० वर्षांत मोठ्या प्रमाणावर होऊं लागले आहेत.

या सामन्यांच्या घडामोडींकडे दुर्लक्ष न करतां आपल्याला व्यायामाचे प्रकार समजावून घ्यावयाचे आहेत.

स्थानिक शाळा, महाविद्यालयें यांमध्यें दरवर्षीं सामने होतात व अशा सामन्यांतून भाग घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांची संख्या पाहिली तर त्यामुळें एक गोष्ट लक्षांत येते कीं, सामने हे व्यायामक्षेत्रांतील सर्वस्व मानतां येणार नाहींत. सामन्यांत भाग घेणाऱ्या लोकांची संख्या फारच कमी असते. भारतवर्षीय लोकसंख्येच्या मानानें सर्व प्रकारच्या सामन्यांत भाग घेणारे लोक एकंदर लोकसंख्येच्या पाव, अर्ध्या टक्क्यापेक्षां जास्त नसतात. तसेंच व्यायामाचा सर्व वयाच्या लोकांसाठीं विचार करतांना सामने हा भाग बाजूला राहातो. आजच्या भारतवर्षाच्या जमान्यांत त्याचें महत्त्व देशाच्या मोठेपणासाठीं आहे व म्हणून मात्र त्याकडे लक्ष ठेवणें, हें १६ ते ४० वयाच्या सर्व तरुणांचें काम आहे.

भारतांतील व्यायामाची परंपरा उज्ज्वल राखण्याच्या प्रयत्नामध्यें प्रत्यक्ष भारताच्या अशा पूर्वपरंपरागत व या काळांतहि उपयुक्त अशा

खेळांचें पुनरुज्जीवन करणें हीहि जबाबदारी व्यायामक्षेत्रांतील मंडळींनीं विसरूं नये.

भारतबाह्य व भारतीय प्रकार

आजच्या रूढ व्यायामप्रकारांत भारतीय व्यायामांत जोर, बैठक, मल्लखांब, कुस्ती, नमस्कार, आसनें, जोडी, करेला वा गदा फिरविणें, लाठी, तरवार, भाला, जंबिया, फिरविण्याचे व्यायाम, पळणें, डोंगर चढणें, आसनें करणें.

भारतीय खेळांमध्यें हुतुतु, खोखो, आट्यापाट्या, विटीदांडू, लगोऱ्या.

भारतबाह्य व्यायामांत डंबेल्स (साधे व स्प्रिंगचे) रोमनरिंग्ज, डबलबार, सिंगलबार, बॉक्सिंग, वजन उचलणें, जुजुत्सु हे येतात.

भारतबाह्य खेळामध्यें स्काऊट्सचें शिक्षण, क्रिकेट, हॉकी, फूटबॉल, व्हॉलीबॉल, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, सैनिकी खेळ.

वरील फरक करतांना एक गोष्ट चटदिशीं लक्षांत येईल ती अशी कीं, ज्या खेळांना किंवा व्यायामांना भारतीय पूर्वपरंपरेंत स्थान आढळत नाहीं, त्यांना 'भारतबाह्य' संज्ञा दिलेली आहे. कालांतरानें कदाचित् यांपैकीं कांहीं खेळांत भारत

आपली परंपरा सांगेल, पण त्याला आणखी एखादें शतक जावें लागेल. भारताच्या स्वत्वपूर्ण जीवन-पद्धतीचा अनुभव घेतल्याशिवाय भारतीय परं-परेचा वारसा त्या त्या खेळांना मिळेल असें सांगणें आज कठीण आहे व म्हणून हे फरक करून आजच्या मंडळीसमोर मांडणें भाग आहे.

भारताची प्राचीन परंपरा, ऐतिहासिक परंपरा व चालू जीवन यांमध्यें व्यायामक्षेत्राचें भारती-यत्व खेळ व व्यायाम या दोन्ही प्रकारांतील समजावून घेणें प्रत्येक व्यायामप्रेमी माणसाला जरूर आहे व म्हणून त्याचा असा विचार केला आहे.

वैयक्तिक व सामूहिक

मी कोणता व्यायाम करूं या प्रश्नाचें उत्तर घेतांना मला व्यक्तिशः करावयाला योग्य अशा व्यायामाचा विचार प्रामुख्यानें समोर येतो. कुस्ती, मल्लखांब, टेनिस, बॅडमिंटन, टेबल टेनिस यांसारख्या खेळामध्यें एकेक प्रतिस्पर्धी पुरेसा होतो. तर हुतुतु, खोखो, आट्यापाट्या, क्रिकेट, हॉकी, फूटबॉल या खेळांमध्यें एकेका संचानेंच हे खेळ खेळतां येतात.

आजच्या विद्यालयीन जीवनांतील घडामोडीं-मध्यें सक्तीच्या शारीरिक शिक्षणाचा बोलबाला व योजना झाली असून शेंकडों, हजारों विद्यार्थी व विद्यार्थिनींना एकत्र असे शारीरिक व्यायाम घेण्याची योजना केलेली असते.पायापासून डोक्या-पर्यंत सर्व अवयवांना व्यायाम देण्याचा विचार या सामूहिक व्यायामामध्यें असतो व सामूहिक शरीरसौष्ठवावर त्याचा परिणाम होत असतो. देशभर सर्व घटकांमध्यें व्यायामाचा प्रत्यक्ष प्रचार या सामूहिक पद्धतींतून होईल यांत कांहीं शंका नाहीं. परंतु यांमध्यें शारीरिक शिक्षणासाठीं जे शिक्षक निवडले व नेमले जातात, त्यांना केवळ सरकारी शिक्षणक्रमाचें सर्टिफिकेट असतें; त्याचबरोबर व्यायाम या विषयाची आवड व गोडी असलेले असे शिक्षक मिळाले व तसा कांहीं प्रयत्न करतां आला तर त्यामुळें सामूहिक व्यायामशिक्षणाचे परिणाम अपेक्षित स्वरूपाचे होतील. नौकरी वा पैशाकरतां एकाद्या विषयाचें सर्टिफिकेट घेण्यास जाणाऱ्या मंडळीमध्यें त्या त्या विषयाची खरी गोडी असेल किंवा गोडी वा आवड मुद्दाम निर्माण करून सर्टिफिकेटस

मिळविलीं गेलीं तर व्यायामासारख्या विषयांत विद्यार्थ्यांना गोडी उत्पन्न होण्यास सहाय्य होईल.

देशभर व्यायामाचा प्रसार होण्यास या सामूहिक व्यायामाची जितकी प्रत्येक शाळेमध्यें काळजी घेतली जाईल तितकी इष्टच आहे.

अर्थात् शाळेबाहेर राहणाऱ्या फार मोठ्या संख्येंतील संपूर्ण समाजघटकांच्या करितां आणखी बऱ्याच खटपटी हव्या आहेत तें कोणालाहि पटेल. खाजगी, सार्वजनिक व्यायामशाळा यांची वाढ होणें फार जरूर आहे. पूर्वींच्या एका वेळेप्रमाणें दर आळीमध्यें, गल्लीमध्यें एकेक चांगली व्यायामशाळा असल्यास खरोखर राष्ट्रहिताच्या कार्यास फार मोठा हातभार लागेल असें म्हटल्यावांचून राहवत नाहीं. देशांतील प्रत्येक घटक बलोपासक वा व्यायामोपासक होणें हें फार अगत्याचें आहे.

लहान लहान गांवांपर्यंतचा विचार करतां प्रत्येक गांवांतील मारुतीचें देऊळ ही एक व्यायामशाळा होण्यास हरकत नसावी. खेडेगांवीं जनतेमध्यें या व्यायामविषयाची आवड पुन्हां सार्वत्रिक स्वरूपांत उत्पन्न करणें जरूरीचें झालें आहे.

यासाठीं व्यायामाचा प्रसार करण्याची जीं जीं साधनें असतील त्या सर्वांचा उपयोग करणें आवश्यक आहे.

खेळ, कसरत व व्यायाम

एकंदर व्यायामाच्या प्रकारांत तीन भाग पडतात व त्यांचे उपयोग वेगवेगळे समजून घेतां येतील.

खेळ म्हणजे एकापेक्षां जास्त खेळाडू एकत्र येऊन साधनांसह वा साधनविरहित स्पर्धायुक्त ारीरिक हालचाली. उदाहरणार्थ, टेनिस, हुतुतु, हॉकी, फूटबॉल वगैरे या खेळांचा सर्वसामान्य खेळाडूंवर जो परिणाम होतो, तो मानसिक दृष्ट्या जास्त महत्त्वाचा आहे.

कसरतीच्या व्यायामांत एकेक खेळाडू आपल्या शरिराच्या विविध हालचालींची पराकाष्ठा करतो. पुढें, मागें, बाजूला शरीराचे सर्व अवयव थोड्या असाधारण पद्धतीनें वांकविण्याचा त्यांत प्रयत्न असतो. उदाहरणार्थ, सिंगलबार, डबलबार, जिमनास्टिक्स, मल्लखांब, रोमनरिंग्ज यांमध्यें जास्त असाधारण हालचाली कराव्या लागतात.

सामान्य स्वरूपाचे व्यायाम म्हणजे नमस्कार, जोर, बैठक, डंबेल्स, आसनें, जोडी, करेल

फिरविणें, वेगचाली, पळणें, वजन उचलणें हे एकेकानें करावयाचे व्यायाम असून अभ्यासानें यामध्यें प्रावीण्य मिळवून शरीराची मजबुती साधतां येते.

वर पाहिलेल्या ह्या व्यायामाच्या फरकांचा थोडा, अधिक विचार केल्यास असें आढळतें कीं, त्यांतील प्रकारानुसार कांहींचा परिणाम प्रामुख्यानें स्नायुबलसंवर्धनार्थ होईल तर कांहींचा परिणाम आरोग्यसंवर्धनार्थ होतो.

सामूहिक व्यायामपद्धतींचा परिणाम राष्ट्रीय भावना जोपासून राष्ट्रशक्तिवर्धन होण्यामध्यें होतो.

हे सर्व परिणाम इष्ट असेच आहेत.

व्यायामांना लागणारा वेळ

वर वर्णन केलेल्या विविध व्यायामांना जो कांहीं वेळ खर्च करावा लागतो त्याचाहि विचार करणें योग्य आहे.

सामूहिक व्यायामामध्यें सर्वांना एकमेकांशीं सहकार्यानें धोरण ठेवून वागावें लागत असल्यानें त्यामध्यें शरीरापेक्षां मनालाच जास्त शिक्षण मिळतें व वेळहि थोडा जास्तच जातो. वेळेच्या मानानें शारीरिक जोपासनेचा भाग मागें पडतो.

कसरतीच्या व्यायामांत अभ्यासाशिवाय प्रावीण्य मिळत नाहीं व प्राविण्याशिवाय कसरतीमध्यें व्यायाम केल्याचें समाधान वाटत नाहीं. कसरतीमुळें शरीरामध्यें एक प्रकारचा जोरकसपणा व लवचिकपणा येतो, पण अशा प्रकारचा लाभ मिळविण्यासाठीं एखादा मोठा कालखंड (१ ते ३ वर्ष) जावा लागतो. सिंगलबार, डबलबार, रोमनरिंग्ज, मल्लखांब, (अन्यान्य मल्लखांब) यासारखे व्यायाम कसरतीचे म्हटल्यास त्यासाठीं तयारी रोज़ अर्धापाऊण तास तरी केल्यावांचून एक प्रकारची सहजता प्राप्त होत नाहीं.

यानंतरचा तिसरा प्रकार म्हणजे वैयक्तिक व्यायामांचा ! यामध्यें नमस्कार, जोर, आसनें, डंबेल्स, गदा फिरविणें, वजन उचलणें, पळणें व चालणें इत्यादि व्यायाम येतात. हे व्यायाम प्रत्येक माणसाला कमींत कमी वेळ खर्च करून आरोग्य-संपन्नता व स्नायुबल प्राप्त करून देऊं शकतात व या दृष्टीनें या प्रकारचा विचार करतांना कमींत कमी वेळांचे व्यायाम असें त्यास म्हणण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

याशिवायचा एक व्यायाम प्रकार म्हणजे द्वंद्व व्यायाम ! यामध्यें एका तरी प्रतिस्पर्ध्याची गरज

असते व तरच तो यशस्वी रीतीनें केला जातो. या व्यायामाला रोजचा सुमारें १ ते १॥ तासाचा वेळ निरनिराळ्या कारणांसाठीं जरूर असतो. वेळेचा तपशीलवार विचार आपण पुढें करणारच आहों, तथापि स्थूलमानानें पाहिल्यास वैयक्तिक स्वरूपाच्या व्यायामांना कमींत कमी वेळ लागतो. व तीच गोष्ट फार महत्त्वाची मानतां येईल.

व्यायाम उपयुक्त असला तरी त्याला लागणारा वेळ ही महत्त्वाची बाब असल्यानें त्याचें थोडें दिग्दर्शन या ठिकाणीं करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

दिवसांतील अनुकूल वेळ

दर दिवशीं व्यायाम करण्याच्या दृष्टीनें कोणती वेळ योग्य याचा विचार करणेंहि जरूर आहे. भारतवर्षांत दररोज सकाळीं ४ ते ८ व संध्या-काळीं ५॥ ते ८ हा काळ वैयक्तिक व्यायामाच्या दृष्टीनें योग्य आहे. या वेळेंतील कोणताहि १ तास निवडून प्रत्येकानें व्यायाम घेतला पाहिजे.

अनेक प्रकारचे खेळ सुद्धां याच वेळामध्यें खेळले जाणें इष्ट असतें. ही वेळ शरीरामध्यें योग्य रस उत्पन्न होण्याकरितां योग्य असते, तसेंच शरीरशुद्धीकरितां योग्य वेळ म्हणून त्याचा उपयोग असतो.

मल, मूत्र व घाम ह्या तिन्ही गोष्टी या वेळीं प्रयत्नपूर्वक शरीराबाहेर टाकल्या जाणें इष्ट असतें.

दिवसांतील कोणतीहि वेळ अनुकूल !

वेळेबरोबरच शारीरिक अवस्था म्हणजे पोट रिकामें असणें ही गोष्ट कोणत्यावेळीं व्यायाम करावा यासाठीं बंधनकारक आहे. व्यवसाय वा उद्योगानुसार एकाद्याला सकाळ वा संध्याकाळची वेळ अगदीं अशक्य आहे तर अशा मित्रानें दुपारीं १२, दुपारीं ४, रात्रीं १० अशी वेळ कायम सोयीची सांगितली तर महत्त्वाची मागणी अशी कीं, चार तास अगोदर खाल्लेलें नसावें. पाणी—सरबत असलेंच पेय घेतलेलें असल्यास चालेल. तसेंच ती ती वेळ नियमितपणें पाळण्याचें ठरविल्यास २४ तासांच्या दिवसाची कोणतीहि वेळ व्यायामास अनुकूल म्हणतां येईल. अनुभवा-प्रमाणें लेखकानें मार्गदर्शनाच्या निरपेक्ष खटपटींत दिवसांतून ५ वेळां सुद्धां योग्य व्यायाम करवून घेऊन १ वर्षाच्या काळांत प्रकृतीमध्यें आश्चर्यकारक बदल घडवून आणण्याची संधि कांहीं सज्जनांना दिलेली आहे. अशा तऱ्हेनें वेळेची तक्रारहि सांगावी लागणार नाहीं, इतक्या अचूक पद्धतीनें व्यायामाची उपासना केली जावी.

* *

३ : व्यायामाचे शरीरावर होणारे परिणाम

शरीरव्यापाराच्या गमती

मानवी देहाच्या बीजारोपणापासून, त्याच्या ल्हान वयापासून मोठें होईपर्यंतचें शरीरपोषणाकडे पाहिलें तर एक अनाकलनीय असा व्यापार दिसून येतो. हाडांचें वर्धन, स्नायूंचें पोषण, उंचीची वाढ या सर्व गोष्टी खरोखर पाहातां सामान्य असल्या तरी व त्या होतात कशा याबद्दल शास्त्रीय माहिती घेतली तरी कुतुहल कायमच राहातें.

प्रामुख्यानें श्वासोच्छ्वास, शुद्ध हवा, फुफ्फुसें, हृदय यांच्या परस्पर संबंधाची माहिती ही सर्वांत जास्त कुतुहलाची बाब आहे. प्राणवायु म्हणजे

ऑक्सिजन. त्याच्या नियमनामुळें म्हणजेच प्राणायामाच्या अभ्यासामुळें माणसाची वाढणारी शक्ति पाहिली म्हणजे लहानशा गोष्टीचें शक्तीमधील रूपांतर पाहून मन गुंग झाल्यावांचून राहात नाहीं.

शरीरामधील रक्त व त्या रक्ताच्या शरीरभर खेळण्यामुळें प्रत्येक अवयव आपलें काम बरोबर करतो, सांधे, स्नायु यांची पुष्टि कायम राहाते. शरीराचीं ज्ञानेंद्रियें आपलें काम बिनतक्रार करतात. अशुद्ध रक्त किंवा अपुरें रक्त शरीरांत दोष उत्पन्न करतें, इतकेंच नव्हे तर कांहीं असाध्य रोगहि त्यामुळें शरीरांत घर करतात असा अनुभव आहे. तेव्हां वरील सर्व प्रकारचे शरीरावरचे परिणाम केवळ रक्तामुळें व रक्तशुद्धीसाठीं आवश्यक ऑक्सिजन–पुरवठा यांचे संबंध पाहून सहज विचार करणाऱ्याला थोडें तरी आश्चर्य वाटल्यावांचून राहाणार नाहीं.

व्यायामाचें रहस्य

कोठलाहि व्यायाम घ्यावयाचा म्हटलें तर शाहाणा व्यायाम–शिक्षक दोन गोष्टी सांगतो व त्या म्हणजे,

१. तोंड पूर्ण बंद ठेवा.

२. श्वासोच्छ्वास जास्तींत जास्त दीर्घ मुदतीचा करा.

उदाहरणार्थ, आपण कांहीं अंतर धांवलों किंवा कांहीं थोडे जोर काढले किंवा हॉकीच्या खेळांत ५ मिनिटें 'फॉरवर्ड' ला राहिलों तर आपला श्वासोच्छ्वास जोरानें होऊं लागतो व यालाच व्यायाम झाला असें आपण म्हणतों. आसनें व प्राणायाम हा व्यायाम याला अपवाद आहे. त्याचें स्पष्टीकरण पुढें मिळेलच. या व्यायामाचा परिणाम शरीरावर तत्क्षणीं जो दिसतो तो म्हणजे जोरानें श्वासोच्छ्वास, जोराच्या श्वासोच्छ्वासानें आपल्या फुफ्फुसांत श्वासनलिकेवाटें जाणाऱ्या हवेचें म्हणजेच ऑक्सिजनचें प्रमाण वाढतें, त्याचा परिणाम म्हणून सर्व शरीरभर उत्साहाचा संचार होतो, शरीरांतील निरनिराळ्या ठिकाणच्या रक्तवाहिन्या आपलें रक्त पुरविण्याचें काम जलद गतीनें करूं लागतात. याचा प्रत्यक्ष नाडीच्या गतीवरून सहज समजून येतो. व्यायामाचा हा परिणाम हेंच व्यायामाचें रहस्य आहे.

ह्या जलद गतीनें होणाऱ्या श्वासोच्छ्वासामुळें फुफ्फुसांतील जास्तींत जास्त भागांत व प्रमाणशीर

ऑक्सिजन खेळला जातो व रक्तशुद्धीचें प्रमाण वाढून हृदयांतील शुद्ध रक्ताचा सांठा वाढूं लागतो व शुद्ध रक्ताचा सांठा शरीराच्या सर्व अवयवांचें पोषण जास्त प्रमाणांत करूं लागतो. ह्या पोषणाच्या वाढीमुळें व्यायामपटु मनुष्य आपली स्नायूंची शक्ति, सहनशक्ति व रोग-प्रतिकारशक्ति ह्यांचें वर्चस्व अनुभवूं शकतो. हें झालें व्यायामाचें सामान्य स्वरूपांतील रहस्य !

व्यायामाचा अभाव वा अतिरेक

माणसानें व्यायाम न केला तर काय होतें याचाहि विचार करणें इष्ट आहे. व्यायाम न केला तरी मनुष्य कांहीं सामान्य हालचाली करीत असतोच. त्या हालचाली शरीरपोषणाला पुरेशा असल्या तर त्या माणसाला दृश्य असा तोटा दिसणार नाहीं, पण स्नायूंची बांधेसूद वाढ त्याला कधींहि अनुभविण्यास मिळणार नाहीं.त्याची छाती कधींहि भरदार दिसणार नाहीं किंवा स्त्रीचें स्वाभा-विक सौष्ठव कधींहि तिला प्राप्त होणार नाहीं. व्यायाम न करणाऱ्या माणसाची सहनशीलता वा रोगप्रतिकारक्षमता फार कमी आढळते. थोड्याशा श्रमानें दमणें किंवा कोणत्याहि

रोगानें अचानक पछाडणें, तो रोग लौकर बरा न होणें, जीवनाविषयीं उदासीनता वाटणें हे व्यायामाच्या अभावाचे परिणाम सांगतां येतील. व्यायाम न घेणारा स्त्री वा पुरुष चटदिशीं ओळखतां येतील. कारण व्यायामाच्या अभावानें त्यांच्या हालचाली, उभे राहण्याची वा काम करण्याच्या स्थितीमध्यें एक प्रकारचा दुबळेपणा अनुभविण्यास मिळतो.

याचें दुसरें टोंक म्हणजे व्यायामाचा अतिरेक! अर्थात् व्यायामाच्या अतिरेकाचीं उदाहरणें फार थोडीं असतात. व्यायामाचा अतिरेक म्हणजे कोणताहि एक व्यायाम शरीर पूर्ण थकेपर्यंत, निश्चेष्ट होईपर्यंत करणें. उदाहरणार्थ : पळणें, जोर, फुटबॉल, कुस्ती हे व्यायाम अगदीं आंवाक्याच्या ताकदीच्या बाहेर करणें. किंचित् तारुण्यमय अवस्थेंत किंवा थंडीच्या काळांत कंटाळा आला नाहीं म्हणून ठरलेली संख्या, अंतर पुरें करावयाचें म्हणून तोंडानें श्वासोच्छ्वासाच्या धांपा करायला लागण्याइतका व्यायाम एकाच वेळीं घेणें हा एके वेळीं केलेला व्यायामाचा अतिरेक होय. व्यायाम करण्याची हीच पद्धत स्वीकारली तर

त्याचा फुफ्फुसावर व हृदयावर ती दुर्बल होण्याचा परिणाम होतो. या अतिरेकी व्यायामामुळें व्यायामाचें रहस्य म्हणजेच सुपरिणाम अनुभविण्यास सवड मिळत नाहीं. नाजुक अशा अवयवांना ताण सहन होत नाहीं. पोषण वाढण्याऐवजीं ताणलेल्या रबराची तुटलेली अशी अवस्था फुफ्फुसांतील व हृदयांतील रक्तवाहिन्या अनुभवतात. माणसाचा विद्यमान प्रत्येक अवयव कांहीं एका शक्तीच्या प्रमाणानें भरलेला असतो. त्यापेक्षां जास्त शक्ति खर्च करावी लागण्याची पाळी अतिरेकी पद्धतीनें येते व त्याचा परिणाम संपूर्ण शक्तिपातावर किंवा एकदम शरीरव्यापार बंद पडण्यावर होऊं शकतो.

शरीरावरील व्यायामाचा अतिरेक टाळणें हें प्रत्येक व्यायामप्रेमी माणसाचें काम आहे. यासाठीं आपण करतों तो व्यायाम अतिरेकी आहे काय हें समजून घेणें जरूर आहे.

व्यायामाचा अतिरेक

आपण करतों त्या व्यायामांत तोंड उघडून श्वास घेणें वा बाहेर सोडणें करावें लागतें काय याकडे लक्ष ठेवावें. तोंड उघडावें अशी इच्छा होतांच व्यायाम बंद करावा.

तसेंच व्यायाम झाल्यावर थकवा येऊन निपचित पडावें लागलें तर तो व्यायाम—अतिरेक समजावा. क्वचित् प्रसंगीं म्हणजे महिना दोन महिन्यांत स्पर्धेच्या निमित्तानें घडलेली गोष्ट अतिरेकांत जमा करण्याचें कारण नाहीं. परंतु नेहमीं करीत असलेल्या व्यायामानंतर असें होत असल्यास तिकडे लक्ष दिलें पाहिजे.

अतिरेकाची आणखी एक खूण अशी कीं आपण कांहीं व्यायाम महिना दीड महिना घेत आहोंत तरी शरीरांत उत्साह, जोम वाढण्या-ऐवजीं जर निरुत्साह व दमल्यासारखें, थकल्या-सारखें वाटत असेल तर व्यायामाचा अतिरेक करतों किंवा चुकीचा वा चुकीच्या पद्धतीनें आपण व्यायाम करतों असें समजण्यास हरकत नाहीं.

खरोखर व्यायामाचा अभाव व व्यायामाचा अतिरेक या दोन्ही गोष्टी शरीराला बाधक आहेत व दोन्ही प्रकारच्या व्यायामामुळें शरीर दुबळें व निःसत्व, रोगी राहील यांत संदेह बाळगण्याचें कारण नाहीं.

इतर साधकबाधक विचार

योग्य निवडलेल्या व योग्य पद्धतीनें केलेल्या नियमित व्यायामाचा परिणाम शरीरावर सर्व

दृष्टीनें चांगलाच झाला पाहिजे. फार तर तुलना केल्यास स्नायूंच्या वर्धनावर कमीअधिक परिणाम दिसला तरी उत्सर्गक्षमता, कार्यक्षमता, सहनशीलता या बाबतींत व्यायामपटु कमी पडण्याचें कारणच नाहीं. स्नायूंच्या वर्धनाबाबत मूळ पिंड, वंश, यष्टि ठेवण, मानसिक ठेवण, व्यायामाची निवड, नियमितपणा व आहार यांचा संबंध पोंचतो.

व्यायामाचा विषय निघाल्याबरोबर कित्येकांना एकदम 'खुराक' या मोहक विषयाची आठवण होते. सामान्यपणें 'खुराक' म्हणजे विशेष खाणें हें विशेष व्यायामपटूसाठींच म्हणजे सामन्याकरितां खास तयारी करणाऱ्या व्यायामपटू-करितां जरूर आहे, पण सामान्यपणें शाळा, कॉलेज वा सामान्य जीवनांतील माणसानें वा स्त्रीनें आपले दोन ते चार वेळचें खाणें, दूध, कॉफी, चहा यांपैकीं कसलेंहि पेय परिमित घेऊन नियमित व्यायाम घेण्यास कांहींच हरकत नाहीं. त्यांतल्या त्यांत दूध हा आहारपदार्थ जास्त घेतां आला तर बरें! केवळ दूधच घेण्याचा नियम केला गेल्यास चहा, कॉफीसारख्या कृत्रिम उत्तेजनापासून दूर राहून स्वाभाविक उत्साह व

तदनुषंगिक सामर्थ्यसंपन्न आयुष्यक्रम घालवितां येतो.

व्यायाम करून आरोग्य मिळविणाऱ्या माणसानें जसा व्यायामाचा अतिरेक टाळावयाचा असतो त्याचप्रमाणें चहा, कॉफी वा तुपा–तेलांत तळून निःसत्व होणाऱ्या पदार्थांच्या सेवनाचा अतिरेक टाळला पाहिजे. खाण्यापिण्याच्या एकंदर वस्तूंच्या सेवनाचा अतिरेक टाळणें जरूर आहे.

अल्प पण कडकपणें नियमित व्यायाम

अशा व्यायामाचें महत्त्व खरोखरच फार मोठें आहे. थंडी, वारा, ऊन, पाऊस असे बदल, सुटी, काम चालू वा विश्रांति असा काळ किंवा पाहुणे–रावळे, सणवार, मंगलकार्य अशा कोणत्याहि कमी अधिक गोष्टीसाठीं आपला थोडासा का असेना, पण ठरलेला असेल तो व्यायाम न टाळणें हें अत्यंत हितावह व परिणामीं आरोग्यदायक असतें. २–३ पिढ्यांच्या अवधींत राष्ट्राचें आरोग्य वाढविण्यास मदत करून मोठ्या बांध्याचे शक्तिमान् राष्ट्र-घटक निर्माण होऊं लागण्यास स्त्री-पुरुषांनीं वरील स्वरूपाचें व्रत स्वीकारणें सर्व दृष्टींनीं हितावह

आहे व ही गोष्ट व्यायामाच्या श्रेष्ठ परिणामाची इतिश्री वा साध्य म्हणून लक्षांत ठेवण्यास हरकत नाहीं.

या अशा व्यायामाचे परिणाम चिरकालिक, अत्यंत हितावह व सुखकारक असतात. त्याचा अनुभव प्रत्येक भारतीयानें घ्यावा. खास भारतीय अशा व्यायामांचा अभ्यास हव्या तेवढ्या उतार-वयापर्यंत करतां येईल. नव्हे, प्रथमच वर्णन केल्याप्रमाणें मरणाच्या अखेरच्या दिवसापर्यंत करून मरणहि सुखानें प्राप्त करून घेतां येईल.

मानवी देहाचा व सद्भावांचा विकास

योग्य, इष्ट व परिमित व्यायामानें प्रत्येक शरीराची जेवढी बीजशक्ति असेल तेवढी वाढ होऊं शकते. व्यायाम थोडा का असेना, पण तो अत्यंत नियमितपणें करण्यामुळें माणसाचें मन अत्यंत सच्छील व सद्भावनापूर्ण बनलें जातें. दुर्बलांचें रक्षण करून सबलाबरोबर दोन हात करण्याची धमकहि व्यायामाशिवाय कोणत्याहि अन्य उपायानें येत नाहीं.

* *

४ : मी कोणता व्यायाम करूं ?

व्यायामाचें महत्त्व पटलें, त्याच्या परिणामाचा योग्य तो विचार केला तरी स्वभाव, परिस्थिति, मनःस्थिति यांच्या वैशिष्ट्यामुळें प्रत्येकाला आपण कोणता व्यायाम करावा हा प्रश्न पडतो. सुखी जीवनाचा प्रमुख आधार सौष्ठवपूर्ण व रोगरहित देहयष्टि हें अनेकांना पटलेलें आहे व असतें; परंतु आपल्याला कोणता व्यायाम पचेल व फायद्याचा होईल हें समजणें फार महत्त्वाचें आहे. हेंच कठीण जातें.

व्यायामाची धरसोड

व्यायामाचें महत्त्व पटून व्यायामाची गोडी लागलेले तरुण सुद्धां फार अल्पकाळ म्हणजे २–३ वर्षेंसुद्धां काळ व्यायाम करण्याचा नियम टिकवीत नाहींत असें दिसतें. व्यायाम

सुरूं केल्यानंतर त्याचा कंटाळा येऊन किंवा थोडें आजारीपण आलें म्हणून, अपेक्षित फायदा दिसत नाहीं म्हणून, गांव, जागा, मित्र बदलले, अशा अनेक पण किरकोळ कारणांनीं व्यायाम सोडून देण्याची पद्धत आढळते. कांहींतरी कारण काढून व्यायाम बंद केला जातो व केव्हां तरी तो पुन्हा सुरूं केला जातो, हें बरोबर नव्हे.

संगतीचे मित्र व व्यायाम

बऱ्याच वेळां कांहीं मित्रमंडळींच्या नादानें आपण व्यायाम सुरूं करतों, पण त्या मित्र-मंडळींच्या धरसोडीमुळें आपण धरसोड पत्करतों. ही गोष्ट सर्व दृष्टींनीं नुकसानीची होते. व्यायाम हा जीवनांतील महत्त्वाचा विषय आहे व म्हणून कशामुळें व कोणामुळें आपण व्यायाम सुरूं केला हें बाजूस ठेवून सुरूं केलेला व्यायाम आपण सातत्यानें करण्याची भूमिका पत्करली पाहिजे. व्यायाम करण्यास इतरांना म्हणजे आपल्या देशबांधवांना, मित्रांना, शेजाऱ्यापाजाऱ्यांना स्फूर्ति येईल अशा तऱ्हेनें आपण व्यायाम करण्याचा नियम पाळला पाहिजे.

व्यायामाची निवड करण्यांतील अडचणी

अगोदरच्या प्रकरणांतून व्यायामाचे प्रकार सांगितले आहेत. त्या कोणत्याहि व्यायाम–प्रकारामध्यें तसे दोष नाहींत. परंतु व्यायाम करून आपण आपला कोणता व कसा फायदा साधणार आहोंत, याची स्पष्ट कल्पना नसल्यामुळें अनेक व्यायामपटु बराचसा काळ फुकट घालवितात. त्यासाठीं पुढील अनुभवाच्या गोष्टी लक्षांत घेतां येतील.

केवळ मर्दानी खेळ खेळून कोणत्याहि व्यायामपटूस आपलें स्नायूबल, बाहुबल वा संरक्षणाचें बल वाढवितां येणार नाहीं.

केवळ जोर, बैठक, नमस्कार घालून माणसाला चपळाई, स्वसंरक्षण करणें साधेल किंवा तो मनानें उदार व उत्साही होईलच असें नाहीं.

केवळ चालणें, पळणें, डबलबार, सिंगलबार करून मनुष्याची सर्वांगीण वाढ होईल असें नाहीं.

केवळ मल्लखांब, कुस्ती खेळून मनुष्य बाकी सर्व गोष्टींत पटाईत होईल असें नाहीं.

टेबलटेनिस, बॅडमिंटन, व्हॉली बॉल, बास्केट बॉल खेळून मनुष्य धिप्पाड व सर्वांगीण वाढेल असें नाहीं.

योगासनें करून मनुष्य गोटीबाज बनेल असें नाहीं.

वरील अनुभविक विधानावरून हें लक्षांत घेतां येईल कीं, प्रत्येक लहान मोठ्या स्त्रीपुरुषानें आपण व्यायाम कोणता करावा याची निवड करण्याच्या आधीं स्वतःच्या शरीराची व मनाची ठेवण पहावी. आपल्या वृत्तीचा विचार करावा. आपल्याला किती वेळ देतां येतो याचाहि विचार करावा. खेळाडू वा व्यायामपटु यांचाहि परिचय करून घेऊन त्यांना त्यांच्या व्यायामाच्या अभ्यासानें काय काय प्राप्त झालें तें समजावून घ्यावें.

स्वतःच्या आवडीनिवडीचा विचार करावा म्हणजे सर्व गोष्टींचा साकल्यानें विचार करून व्यायामाची योग्य निवड करून तो आपला व्यायाम म्हणून सातत्यानें करावा व इच्छित साधावें.

व्यायामानें काय साधतें ?

जोंधळा पेरून जोंधळाच मिळतो. जोंधळा पेरून गहूं मिळण्याची आशा कोणी धरूं नये. ही गोष्ट व्यायामक्षेत्रालाहि लागू आहे. व्यायामाचे असलेले जेवढे प्रकार आहेत त्या

प्रकारांपैकीं एकेक वा दोनच गोष्टी साधतात. माणसाच्या शरीरांत बदल घडवून आणण्यास सर्वच व्यायाम–प्रकार सारखे उपयोगी पडत नाहींत. यासाठीं या परिच्छेदामध्यें आम्ही व्यायामानें साधावयाच्या किंवा साधूं शकणाऱ्या, शरीर व मनाच्या आरोग्यास आवश्यक अशा गोष्टींची क्रमवार अशी यादी सर्वांपुढें मांडूं इच्छितों. या यादीचा उपयोग पुढें केलेल्या एकेका व्यायामाच्या विवेचनाशीं जुळता मिळता राहील.

व्यायामानें (१) सर्वसाधारण आरोग्य बरें राहातें. (२) हातपाय, खांदे, मांड्या मजबूत होतात. (३) सर्व स्नायू बांधेसूद व गोटीबाज होतात. (४) छाती रुंद व मजबूत होते. (५) सांधे मजबूत होतात. (६) सहनशक्ति वाढते. (७) वजन उचलण्याची ताकद वाढते. (८) शरीर रोगप्रतिकारक्षम बनतें. (९) पोटरीचे स्नायू व मांडीचे पट बनतात. (१०) दंड, मनगटें, छाती तयार होते, रग वाढते. (११) खेळांतील कौशल्य वाढतें. (१२) सामन्यासाठीं तयारी चांगली होते.

(१३) पोटाचें आरोग्य सुधारतें. (१४) बोटें व पंजे मजबूत होतात. (१५) शरीर चपळ होतें. (१६) हुलकावण्या देण्याची ताकद हातापायांत येते. (१७) डोक्यापासून पाया-पर्यंत प्रत्येक अवयव मजबूत होतो. (१८) ऋतुमानाच्या बदलांतहि प्रकृति निरोगी राहते. (१९) कमीअधिक खाण्यापिण्याचा ताण सहन करतां येतो. (२०) वज्रमुष्टिप्रहार इतरांवर करतां येतो. (२१) वर्मी ठोसा देण्याची कला अवगत होते. (२२) प्रतिस्पर्ध्याचा तोल घाल-विण्याची कला प्राप्त होते. (२३) घसा, नाक, डोळे, यांचें आरोग्य वाढतें. (२४) दम वाढतो. (.दम वा थकवा उशीरां येतो). (२५) जोरदार झटका देण्याची कला साधते. (२६) डोंगर वा चढणीवर न दमतां जातां येतें. (२७) चपळाईनें उड्या मारण्याची कला येते. (२८) कंबर मजबूत होते. (२९) बद्ध-कोष्ठासारखा विकार नाहींसा होतो. (३०) आंतड्याचें आरोग्य वाढतें. (३१) पाठीच्या कण्याची मजबुती वाढते. (३२) स्त्रीवर्गाला पडणारे खास कष्ट सोसण्याची स्त्रियांचीं सिद्धता

होते. (३३) दांत मजबूत होतात. (३४) दृष्टि सुधारते. (३५) पचन सुधारते. (३६) लेखन-वाचनाची स्फूर्ति वाढीस लागते. (३७) वीर्यशुद्धि होऊन संयम वाढतो. (३८) सामन्याची तयारी साधते. (३९) पोट व शरीर स्थूल होत नाहीं. (४०) उंची वाढते. (४१) धक्के, हिसके सहन करण्याची तयारी होते. (४२) सर्व बळ एकवटण्याची संवय होते. (४३) प्रतिस्पर्ध्यावर डाव उलटविण्याची तयारी. (४४) नजर तयार होते. (४५) योजकता वाढीस लागते. (४६) सामूहिक प्रतिकाराची तयारी होते. (४७) मनाची दृढता प्राप्त होते. (४८) पाठीचे व मानेचे स्नायू तयार होतात. (४९) माघार किंवा कच खाण्याची संवय जाते. (५०) वृद्धपणापर्यंत किंवा शेवटपर्यंत सर्व अवयव व ज्ञानेंद्रियें शाबूत राहातात.

व्यायामानें नुकसान वा हानि तरी होऊं नयेच.

प्रसंगीं मनुष्य वा स्त्री विचारपूर्वक व्यायाम सुरूं करील व व्यायामापासून होणारे फायदे झाले नाहींत तरी हानि मात्र कांहीं होऊं नये, अशी

इच्छा धरणें हें स्वाभाविक आहे. यासाठीं पुढील नियम कांटेकोर रीतीनें पाळावे. असें म्हणतां येईल कीं वरील परिच्छेदांत सांगितलेले सर्व फायदे थोडेतरी मिळण्यासाठीं पुढील नियम पाळणें महत्त्वाचें आहे.

१. व्यायाम करतांना व व्यायामानंतर पूर्ण दम नाहींसा होईपर्यंत फक्त नाकानेंच श्वासोच्छ्वास करावा. तोंड अजिबात उघडूं नये. जरूर तर नाकांतील घाण वरचेवर काढणें.

२. अगदीं थोड्या अल्प व्यायामापासून सुरुवात करावी. एक नमस्कार, एक जोर, एकच हात अशी सुरुवात करून वाढ करण्यास हरकत नसते. इतर त्रास होणार नाहीं इतकी वाढ करावी.

३. सोयीप्रमाणें दर आठवड्यास, पंधरवड्यास किंवा महिन्यांतून तरी एकदां सर्व शरीरास तेलानें मालीश करावें. व्यायाम करतांना कपड्यांचा अडथळा होऊं नये असेच कपडे वापरावे.

४. पुरुषांनीं लंगोट वा काचा नेसून व स्त्रीनें कमर कसूनच व्यायाम करावा.

५. व्यायामाच्या अगोदर व नंतर जरूरीप्रमाणें पण आळस न करतांना मलमूत्रत्याग करावा.

६. आपल्या व्यायामाची उपास्यदेवता व मार्गदर्शक यांचा मान राखून पवित्र मनानें जरूर तो व्यायाम करीत जावा.

व्यायामाच्या निवडींतील चूक

एकदां सुरूं केलेला व्यायाम समजा, तीन महिन्यांतहि हितावह वाटला नाहीं तर तज्ज्ञ माणसाशीं विचारविनिमय करून पुन्हां इतर एकदोन व्यायामांचा प्रयत्न करावा. यामध्यें कांहीं दोष नाहीं. ज्याचें त्याचें शरीर कोणता तरी एकादा व्यायाम करण्यास व त्या आधारानें संपूर्ण आरोग्य प्राप्त करून घेण्यालायक असतें. व्यायामाचा नरदेहव्यापाराशीं असा निकट संबंध आहे.

या पुस्तकांतील विवेचन-पद्धत

आजचे रूढ असलेले व रूढ नसलेले असे व्यायाम वेगवेगळे विवेचनास घेऊन त्या त्या व्यायामाचा-

१. इतिहास.

२. साधनें.

३. सध्यां घेण्याची पद्धत (शक्य तों सचित्र)

४. होणाऱ्या चुका.

५. केव्हां, कसा व किती करावा ?
६. त्यांतील सातत्याची भूमिका.
७. त्याचे उपयोग (स्त्री–पुरुषांसाठीं)
८. स्पर्धेसाठीं तयारी.

या विवेचनपद्धतीमुळें प्रत्येक वाचकास त्या त्या व्यायाम–प्रकाराचें सम्यक् ज्ञान होईल अशी आशा आहे. इतकेंच नव्हे तर त्याच्या अपेक्षेनुसार त्या त्या व्यायाम-प्रकाराची उपयुक्तता लक्षांत घेऊन त्याला तो तो व्यायाम–प्रकार स्वतःला कितपत मानवेल याचाहि निर्णय त्याला करतां येईल.

रोज कांहीं तरी, कोणते तरी, कसे तरी व्यायाम करण्याचीं जीं अनेक अनिष्ट दृश्यें दिसतात, त्यापासून स्वतःला दूर ठेवण्यास या पुस्तकाचें वाचन व मनन करणारा समर्थ होईल असें म्हणावेसें वाटतें.

वयोमानानुसार व्यायाम

व्यायाम करण्याच्या आमच्या मतानुसार सर्व वयाच्या देशबांधवांसाठीं व्यायामविषयक विभाग कोणते व कसे पाडतां येतील याचा विचार करणें जरूर आहे.

पुरुषवर्गासाठीं दहाव्या वर्षांपर्यंत एक भाग, दहा पूर्ण ते पंधरा पूर्णपर्यंत एक भाग, १६ ते २०

तिसरा भाग, २० ते ३० वयापर्यंत चौथा भाग, ३० ते ४० पांचवा भाग, ४० ते ५० सहावा भाग, ५० ते ६० सातवा भाग, ६० ते ७५ आठवा. ७५ च्या पुढें नववा भाग याप्रमाणें विभागांत व्यायामाचा विचार करतां येईल.

स्त्रीवर्गासाठीं १० व्या वयापर्यंत एक, १० ते १४ पर्यंत दुसरा, १४ ते २० तिसरा, २० ते ३० चौथा, ३० ते ४० पांचवा, ४० ते ५० सहावा, ५० ते ६० सातवा, ६० ते ७० आठवा, ७० चे पुढें नववा याप्रमाणें विभाग योग्य ठरतील.

या विभागांची कल्पना अशी कीं, प्रत्येक विभागाच्या वयोमानामध्यें प्रकृतीस हितावह व्यायाम निवडून त्याचा अभ्यास करणें शक्य व्हावें. सामाजिक जीवनाच्या योग्य उत्क्रांतीमध्यें सर्व वयाच्या लोकांना व्यायाम घेणें ही गोष्ट महत्त्वाची वाटावी व तो घेण्यासाठीं योग्य ती व्यवस्था व्हावी ही गोष्ट सरकार वा समाजधुरीण यांनीं लक्षांत घेण्यासारखी आहे.

दहाव्या वर्षापर्यंतच्या मुलांमुलींना धांवपळ करण्याची व खेळण्याची आवड आहे कीं नाहीं,

हें पाहावें लागतें. कोणत्याहि कारणानें निरुत्साह आहे असें दिसलें तर मालीशच्या साहाय्यानें दहा वर्षांपर्यंतच्या बालबालिकांची प्रकृति सुधारतां येतें. या वयापर्यंत खरोखर मुलांमुलींची साधारणपणें धांवपळ करण्याची वृत्ति असतेच. या वृत्तीला नांवें ठेवण्याचें कारण नाहीं. मुलांमुलींच्या वृत्तीनुसार व्यायाम सांगतां आला तरच सांगावा. दहाव्या वर्षांपर्यंत सक्तीची जरूर नाहीं.

* *

५ : व्यायाम-रग-रगेलपणा

रग म्हणजे काय ?

भर तारुण्यावस्थेंतील शरीरावर व्यायामाच्या परिणामाचा विचार करतांना ज्या गोष्टीचें महत्त्व आहे, ती गोष्ट म्हणजे शरीराच्या प्रत्येक अवयवांतील ' रग ! ' रग म्हणजे दमछाक ! रग म्हणजे जिद्द ! रग म्हणजे पराभव न पत्करण्याची आकांक्षा ! व्यायाम करूं लागल्यानंतर त्याचा स्वाभाविक परिणाम शरीराचा निरोगीपणा म्हणतां येतो. पण वयाच्या १६–१७वर्षांपासून व्यायामाचा शरीरावरील परिणाम ' रग ' वाढवण्यांत झाला पाहिजे.

स्पर्धेसाठीं आवश्यक अशा प्रकारचा कणखर-पणा, मजबुती व टिकाऊपणा शरीरामध्यें येत

असल्याची जाणीव झाली पाहिजे. शरीराचे स्नायु बनले पाहिजेत, तसेंच खाणें पिणें, प्रवास, हाल, कष्ट, ताकदीचीं परिश्रमाचीं कामें करण्यांत एक प्रकारची गोडी वाटली पाहिजे. अशा प्रकारची शरीरशक्तीची प्रचीति येणें म्हणजेच शरीरांत रग येणें होय.

कुस्तीच्या वस्तादी परंपरेमध्यें तयार होणाऱ्या पठ्ठ्याला म्हणजे पहिलवानाला, (१) थोडी जास्त मेहनत करावयाला लावून, (२) भारी पहिलवानाशीं लढत करावयास लावून, (३) खाण्यापिण्यांत पौष्टिक वस्तूंचें प्रमाण वाढवून, (४) रोज लढतीनंतर डंक्या मारणें, पाटा ओढणें, जोरबैठक, असे व्यायाम करावयास लावून रग वाढविली जाते. वाढलेल्या रगीमुळें पहिलवान आत्मविश्वासानें खेळूं शकतो.

‘ रग ’ ही राष्ट्रीय गरज

प्रत्येक राष्ट्राच्या जीवनांत शक्ति व सामर्थ्य यांचा उच्चबिंदू ऐन पंचविशींतील तरुणांमध्यें प्रकट होत असतो. १६ व्या वर्षापासून जोपासल्या गेलेल्या शरीरांत २३-२४ वर्षांपासून रगेलपणा येऊं लागून तो वागण्याच्या पद्धतीवर ४०,५०, ६० वयापर्यंत व पुढेंहि टिकवितां येतो.

राष्ट्राकरितां प्रत्यक्ष करावयाच्या (१) संरक्षणाच्या कामांत, (२) स्पर्धा खेळण्यांत, (३) सेवेच्या सर्व क्षेत्रांत, (४) गुंडगिरीचा बींमोड करण्यांत, (५) घडवून आणावयाच्या अति अवघड योजनांत, (६) जरुरीच्या संशोधनांत. रंगेलपणाशिवाय कोणालाहि यशप्राप्ति होत नाहीं वा झालेली नाहीं. या दृष्टीनें स्वतंत्र भारताच्या प्रत्येक तारुण्यसंपन्न घटकाला रंगेलपणा अंगीं आणण्याच्या दृष्टीनें व्यायामाचा विचार करावा लागेल. जगांतील निरनिराळ्या देशांतील व्यायामपद्धतींची मीमांसा करतांना तरुण राष्ट्रघटकांच्या शरीरांत रंगेलपणाची कितपत वाढ होते याचाच मुख्य विचार केला जातो असें दिसतें.

राष्ट्रांतील विचारवंत मंडळींनीं रंगेलपणा हीच व्यायामाच्या परिणामाची कसोटी मानली पाहिजे इतकें याचें महत्त्व आहे, नव्हे, तरुण मंडळीमध्यें रंगेलपणा उत्पन्न होण्याच्या दृष्टीनें व्यायामाचा अदलबदल सुचविला पाहिजे. प्रयोग झाले पाहिजेत. कसोट्या लावल्या गेल्या पाहिजेत, सहनशक्ति मोजली गेली पाहिजे.

रंगेलपणाचा तिरस्कार नको

'रंगेलपणा' कांहींना तिरस्करणीय वाटत असला

तरी रगेलपणाचा तिरस्कार कोणीहि करूं नये. शरीरावयव, स्नायू व उंची यांची वाढ केव्हांहि टिंगलीचा विषय होऊं नये. मोठ्या शरीराचीं माणसें हीं राष्ट्राची संपत्तीच मानावी लागेल व विशिष्ट प्रयत्नांशिवाय ही गोष्ट घडणेंहि कठीण असतें. एवढें खरें आहे कीं, तरुणांमध्यें वाढणारा रगेलपणा आपल्याच लोकांना उपद्रवाचा ठरूं नये. रगेलपणाची वाढ झाल्यामुळें अन्याय, छळ, दुर्बळांचा घात, अबलांचा त्रास कमी झाला पाहिजे.

आपसांतील भांडणें वाढण्याकरितां रगेलपणा उपयोगांत न आणण्याइतकी मानसिक सिद्धता करणें हा विषय व्यायामशिक्षकांना आत्मसात् करावा लागेल.

रगेलपणा हा या दृष्टीनें राष्ट्रीय गरजेचा विषय मानला जाईल तर व्यायामाच्या राष्ट्रीय योजनां-मध्यें आस्थापूर्वक विचार होऊं शकेल.

रगेल बनणाऱ्या आपल्या तरुणांचा राष्ट्र-मजबुतीच्या व सुरक्षिततेच्या कार्याकडे उपयोग केला जावा हें मात्र फार महत्त्वाचें आहे.

रग वाढतच गेली पाहिजे

राष्ट्राच्या दृष्टीनें विचार करतां असें म्हणतां येतें कीं, राष्ट्राचा श्रेष्ठपणा एकंदर रग किती आहे यावरच अवलंबून आहे. राष्ट्राचें सामर्थ्य हे राष्ट्राच्या विद्यमान विस्ताराच्या मानानें असलें पाहिजे व त्या सामर्थ्यांतील रग मात्र वाढतच गेली पाहिजे, कारण जगाच्या धकाधकीच्या जमान्यांत एकेक राष्ट्र आपली रग वाढवून दुसऱ्या राष्ट्राचें जीवन कमी प्रतीचें ठरविण्याचा प्रयत्न करीत आहे. यासाठीं एकंदर राष्ट्रीय सामर्थ्याचा विचार करून त्याची टिकाऊ शक्ति वाढत आहे कीं नाहीं याकडे धुरीणांनीं लक्ष दिलें पाहिजे.

सबल शरीरांत रग असावीच लागते, पण व्यायामाच्या एकंदर योजनेंत राष्ट्राची गरज याच दृष्टीनें रग येईल, रगेलपणा वाढेल अशा योजना केल्या जाव्या.

या पुस्तकांत सर्व व्यायामांचा विचार जसा वैयक्तिक दृष्टीनें केला जाणार आहे तसा तो राष्ट्रीय दृष्टीकोनांतूनहि केला जाणार आहे त्याकडे वाचकांनीं लक्ष द्यावें.

व्यायाम म्हणजे ' छांदिष्टपणा किंवा नादिष्टपणा नव्हे. समजूतदारपणें वैयक्तिक, सामाजिक व राष्ट्रीय गरज म्हणूनच व्यायामाकडे पाहिलें पाहिजे व त्याचा लाभच होईल अशा तऱ्हेनें तो केला पाहिजे.

घाम येणें

व्यायाम करतांना घाम येणें स्वाभाविक आहे. व्यायामाचा हप्ता पूर्ण झाल्यावर दोन तीन मिनिटें जाऊं देऊन नंतर घाम पुसून पुन्हां स्वस्थ बसावें. पुन्हां आलेला घाम पुसून पुढील उद्योगास लागावें. घाम येतांना अंगावर वारें लागूं नये.

घाम म्हणजे रक्तांतील सांचलेलीं अनवश्यक द्रव्यें व तीं बाहेर फेंकलीं गेल्यामुळें रक्तदोष नाहींसे होतात. कातडी उत्तम राहते.

अनेकांच्या घामाला वास येतो. व्यायाम करीत राहिल्यावर पुरेशा मुदतीनंतर घामाचा वास बदलतो. नियमित व्यायाम करून घाम काढणाऱ्या माणसांना स्वतःच्या शुद्ध रक्ताचे फार चांगले अनुभव सांगतां येतात. व्यायामानें येणारा घाम हा उकडण्यामुळें येणाऱ्या घामापेक्षां अगदीं वेगळ्या भूमिकेचा असतो. कांहींना फार घामाची संवय असते. तीहि व्यायामानें कमी प्रमाणांत येते. घाम पुसण्यास वेगळा स्वतंत्र लहान टॉवेल ठेवीत जावा.

* *

विविध व्यायामांचा विचार

नमस्कार : ६ :

इतिहास व सूर्योपासनेची पार्श्वभूमि

भारतवर्षातील वेदोक्त असा फार पुरातन व भारतीयांच्या सूर्योपासनेंतील समाविष्ट असा हा व्यायाम आहे. साष्टांग सूर्यनमस्कार हे ऋग्वेदांतील तृचाकल्प मंत्रांचे परिपूरक आहेत. सर्व प्रकारच्या हृद्रोगांचा परिहार करणारे असा सूर्यनमस्कारांचा उल्लेख आहे.

सूर्योपासनेची पार्श्वभूमि

नमस्काराच्या व्यायामाला सूर्यनमस्कार असें सार्थ नांव श्रीसमर्थ रामदासस्वामी यांनींच नव्हे तर पूर्वींपासून दिले गेलेलें आहे. सूर्याच्या उपासनेचा भाग या नात्यानें विचार केला तर असें दिसतें कीं, सूर्य ही देवता मानण्याची

आपल्या पूर्वजांची पद्धत होती. सूर्याचे किरण कितीतरी पोषक व आरोग्यदायक तत्त्वांनीं भरलेले आहेत हें आधुनिक काळांतील संशोधनावरून आपल्याला कळूं लागलें आहे. सूर्याचें कोंवळें ऊन डोळ्यांना, तसेंच सूर्यस्नानाचा सबंध शरीराला होणारा फायदा पाहिला म्हणजे सूर्यो-पासनेचें महत्त्व सहज लक्षांत येतें. या ऊन्हामध्यें अ व ड जीवनसत्त्वें व अल्ट्रा व्हायोलेट किरण असतात. सकाळच्या वा संध्याकाळच्या कोंवळ्या उन्हांत मोकळ्या जागीं सूर्यदर्शनासह नमस्कार घालतां आले तर फारच चांगलें ! नदीच्या कांठावर किंवा घरांतील मोकळ्या जागीं जेथें सूर्याचें ऊन येतें असें ठिकाण जास्त चांगलें म्हणण्यास हरकत नाहीं. तें न जमलें तरी सूर्याच्या उपासनेच्या दृढभावनेनें नमस्कार घातले जाणें इष्ट आहे असें म्हणावेंसें वाटतें. नमस्का-राच्या व्यायामाच्या मागील ही सूर्योपासनेची भावना प्रत्येकानें लक्षांत घेण्यासारखी आहे व तिचा श्रद्धापूर्वक उपयोग करून घेणें जरूर आहे.

दोन नमुनेदार उदाहरणें

मधल्या काळांत महाराष्ट्रांत सुमारें ३०-३५ वर्षें

औंधचे संस्थानिक राजे श्री. भवानराव पंडितराव पंत यांनीं या नमस्कारांचा फारच प्रभावी प्रचार केला व तसा योग्यहि होता. ते स्वतः ८१ व्या वर्षीं शेवटपर्यंत नमस्कार घालीत असत. त्यांनीं उत्तम आयुरारोग्य व उपभोग शेवटपर्यंत अनुभवले.

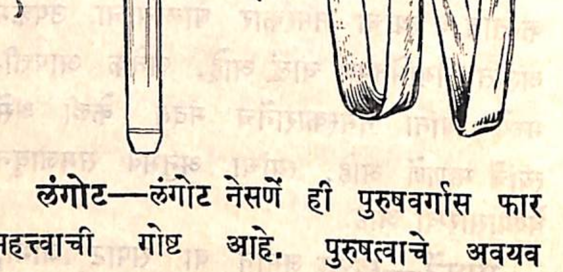
वाई (जिल्हा–सातारा) येथील एक जुने व्यायामप्रेमी भालचंद्र दामोदर उर्फ अण्णूभाऊ लेले हे १९२७ पासून नमस्कार घालीत आहेत. त्यांचें वय आज ६२ असून ते रोज सकाळ-संध्याकाळ हजारपर्यंत नमस्कार घालतात. १ कोटी नमस्कार घालण्याच्या संकल्पाप्रमाणें त्यांचे ७० लाख नमस्कार मे ६४ पर्यंत झाले असून त्यांचा नमस्काराच्या व्यायामाचा अनुभव फार उद्बोधक आहे. सध्यां ते स. प. कॉलेज, पुणें येथील तलावावर पोहोण्याचे प्रमुख म्हणून काम करतात व त्यांचा नमस्कार घालण्याचा उपक्रम अत्यंत नियमितपणें चालू आहे. अनेक आपत्तीं-मध्यें त्यांना नमस्कारानेंच मदत केली असें त्यांचें म्हणणें आहे. त्यांचा अनुभव समजावून घेण्यासारखा आहे.

साधनें—स्वच्छ जमीन वा सपाट जागा, लहान सतरंजी वा चटई, समोर उगवता वा

मावळता सूर्य, लहानसा रुमाल, लंगोट वा काचा.

व्यायामाचा वेष

आजकालच्या थोड्या पोषाखी काळामध्यें व्यायाम करतांना उघडें व्हावें लागतें. यासाठीं अनेकजण व्यायाम करीत नाहींत, पण यामध्यें आपण स्वतःचें दोन दृष्टींनीं अनहित वा नुकसान करीत असतों. भारतासारख्या देशामध्यें दिवसांतून एकदां वा दोनदां शरीर उघडें, मोकळें ठेवतां आलें तर त्याचा सामान्य फायदा होतोच व दुसरा म्हणजे ऋतूच्या बदलाचा अनिष्ट परिणाम शरीरावर होत नाहीं.



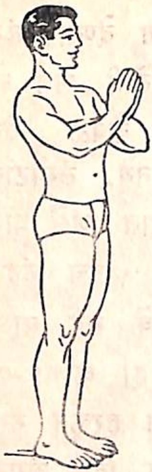
लंगोट—लंगोट नेसणें ही पुरुषवर्गास फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. पुरुषत्वाचे अवयव

शाबूत व कार्यक्षम ठेवण्यास तसेंच व्यायामाचा कसलाहि अनिष्ट परिणाम होऊं न देण्यास लंगोट नेसून व्यायाम करावा. वरून ढिली अर्ध चड्डी घालण्यास हरकत नाहीं. पण केवळ ढिल्या पँटसह व्यायाम केव्हांहि करूं नये. लंगोटाच्या नाड्या ज्यांना कमरेस कांचतात असें वाटतें, त्यांनीं कांचा म्हणजे सुमारें ४ ते ५ इंच रुंद व ८ ते १० फूट लांब असें फडकें सर्व बाजूंनीं टीप घातलेलें असें वापरावें. हा कांचा एका पद्धतीनें नेसून व्यायाम करण्यास हरकत नसते. फार थंडीमध्यें अंगावर लहानसा ढिला अंगरखा असला तरी चालतो.

मुली व स्त्रिया यांनीं व्यायामापुरता अर्ध्या विजारीचा उपयोग करावा. वयांत आलेल्या स्त्रियांना आपले अवयव नीट सांवरतां येतील असा वेष करण्यास हरकत नाहीं. नऊ वारी पातळ पद्धतशीरपणें नेसल्यास तें सोयीचें असतें. नमस्कारांचा व्यायाम जितक्या मोकळ्या अंगानें घेतां येईल तितका तो फायदेशीर आहे.

व्यायाम घेण्याच्या पद्धती

एकूण दहा स्थिती मिळून एक नमस्कार पूर्ण होतो.



सुरुवात
व १० वी स्थिति



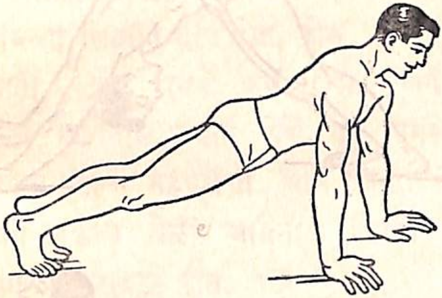
१ ली



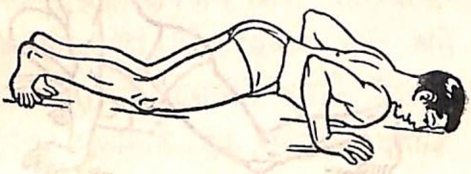
२ व ९ वी स्थिति



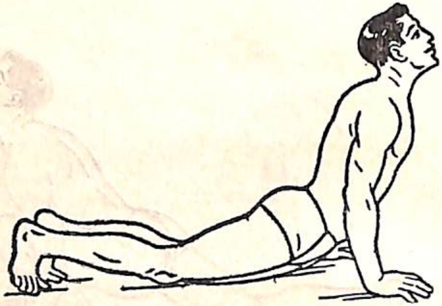
३



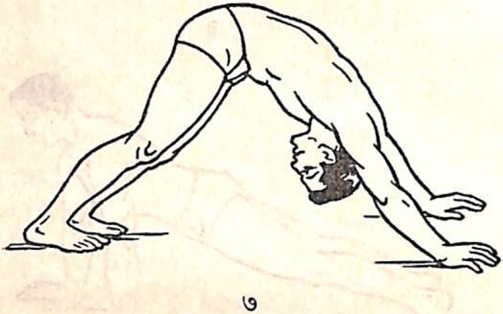
४



५



६



७



८



(सर्व नमस्कार झाल्यावर श्वासोच्छ्वास नेहमींसारखा होईपर्यंत या स्थितींत बसावें.)

प्रत्येक स्थिति एकामागें एक क्रमानें घेणें. पांचव्या स्थितींत दोन हात, दोन पाय, कपाळ, छाती व दोन गुडघे अशीं आठ अंगें एकाच वेळीं जमिनीस लावतां येणें हा नमस्कारांच्या व्यायामांतील महत्त्वाचा भाग आहे. ही आठ अंगें एकाच वेळीं जमिनीस लागणें म्हणजेच साष्टांग नमस्कार होत.

सूर्याचीं बारा नांवें सरळ म्हणून ॐ ऱ्हां मित्राय नमः याप्रमाणें किंवा ऋग्वेदोक्त उद्यनद् मित्रमहः ऱ्हां ॐ मित्राय नमः असें प्रत्येक नमस्काराच्या सुरवातीस म्हणावें. नंतर तोंड पूर्ण मिटून एकामागें एक स्फूर्तीनें दहाहि अवस्था घ्याव्या.

तृचाकल्प नमस्कार

सुरवातीस म्हणावयाचा मंत्र —

अथ तृचाकल्पनमस्काराः ॥ आचम्य प्राणायामं कृत्वा ॥ अद्येत्यादि० श्रुति स्मृतिपुराणोक्त-फलप्राप्त्यर्थं श्रीसवितृसूर्यनारायणप्रीत्यर्थं तृचाकल्प-विधिना एकावृत्त्या नमस्काराख्यं कर्म करिष्ये ॥

ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती ।
नारायणः सरसिजासन संनिविष्टः ॥
केयूरवान्मकरकुंडलवान् किरीटी ।
हारी हिरण्मय वपुर्धृतशंखचक्रः ॥

१ ॐ ऱ्हां उद्यन्नद्यमित्रमहः ऱ्हां ॐ मित्राय नमः ॥
२ ॐ ऱ्हीं आरोहन्नुत्तरांदिवं ऱ्हीं ॐ रवये नमः ॥
३ ॐ ऱ्हूं हृद्रोगंममसूर्य ऱ्हूं ॐ सूर्याय नमः ॥
४ ॐ ऱ्हैं हरिमाणंचनाशयःऱ्हैं ॐ भानवे नमः ॥
५ ॐ ऱ्हौं शुकेषुमेहरिमाणम् ऱ्हौं ॐ खगाय नमः ॥
६ ॐ ऱ्हः रोपणाकासुदध्मासि ऱ्हः ॐ पूष्णे नमः ॥

७ ॐ ह्रां अथोहारिद्रवेषुमे ह्रां ॐ हिरण्य-
गर्भाय नमः ॥

८ ॐ ह्रीं हरिमाणंनिदध्मसि ह्रीं ॐ मरीचये
नमः ॥

९ ॐ ह्रूं उदगादयमादित्यः ह्रूं ॐ आदित्याय
नमः ॥

१० ॐ ह्रैं विश्वेनसहसासह ह्रैं ॐ सवित्रे
नमः ॥

११ ॐ ह्रौं द्विषंतंमह्यंरंधयन् ह्रौं ॐ अर्काय
नमः ॥

१२ ॐ ह्रः मोअहंद्विषतेरधम् ह्रः ॐ भास्कराय
नमः ॥

१३ ॐ ह्रां ह्रीं उद्यन्नद्यमित्रमहआरोहन्नुत्तरां-
दिवम् ह्रां ह्रीं ॐ मित्ररविभ्यां नमः ॥

१४ ॐ ह्रूं ह्रैं हृद्रोगंममसूर्यहरिमाणंचनाशय ह्रूं ह्रैं
ॐ सूर्यभानुभ्यां नमः ॥

१५ ॐ ह्रौं ह्रः शुकेषुमेहरिमाणंरोपणाका-
सुदध्मासि ह्रौं ह्रः ॐ खगपूषभ्यां नमः ॥

१६ ॐ ह्रां ह्रीं अथोहारिद्रवेषुमेहरिमाणंनि-
दध्मसि ह्रां ह्रीं ॐ हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां
नमः ॥

१७ ॐ ह्रूं ह्रैं उदगादयमादित्योविश्वेनसहसासह
ह्रूं ह्रैं ॐ आदित्यसवितृभ्यां नमः ॥

१८ ॐ ह्रौं ह्रः द्विषंतंमह्यंरंधयन्मोअहंद्विषतेरधम्
ह्रौं ह्रः ॐ अर्कभास्कराभ्यां नमः ॥

१९ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं उद्यनद्यमित्रमह०
नाशय ॥ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ॐ मित्ररविसूर्य-
भानुभ्यो नमः ॥

२० ॐ ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं शुकेषुमे० ध्मसि ह्रौं-
ह्रः ह्रां ह्रीं ॐ खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो
नमः ॥

२१ ॐ ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः उदगादयमा० रधम्
ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ॐ आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो
नमः ॥

२२ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः २
२३ उद्यन्नद्येति ऋक्त्रयंह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं-ह्रौं ह्रः २
२४ मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्या-
दित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ॥ इति त्रिः ॥

२५ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः॥ ॥

आदितस्य नमस्कारं ये कुर्वंति दिने दिने ॥
जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनं ॥

सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहं ॥
विनतातनयो देवः कर्मसाक्षी सुरेश्वरः ॥
सप्ताश्वः सप्तरज्जुश्च अरुणो मे प्रसीदतु ॥
अरुणाय नमः॥ अनेन तृचाकल्पोक्त नमस्काराख्येन कर्मणा श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयताम् ॥

याप्रमाणें समंत्र २५ नमस्कार घालणें.

केवळ ऱ्हां ऱ्हीं हे उच्चार व नंतर सूर्याचें नांव घेऊनहि हे घालतां येतात.

किंवा कांहींहि न म्हणतां केवळ नमस्काराच्या दहा स्थिती घेऊन पुन्हां प्रथमपासून दुसरा नमस्कार घालण्याचीहि पद्धत रूढ आहे.

अशा तऱ्हेनें तीनहि पद्धतींनीं नमस्कार घातले जातात.

रोज ५—६ नमस्कारांपासून वेळेच्या अनुकूलतेनुसार हजारांपर्यंत नमस्कार घालण्याचा प्रघात अजूनहि आपल्या देशांत आहे व तो हितावह आहे.

अडचणी

लहान मुलांनीं नमस्कार सुरूं केल्यावर, पांचवी स्थिति ते बराच काळ घेऊं शकत नाहींत. पण पुढें त्यांच्या हातांपायांत ताकद आल्यावर त्यांना ती स्थिति जमूं लागते. पांचवी स्थिती

जमविण्याचा प्रयत्न मनापासून करावा लागेल. ती जमूं लागल्याबरोबर नमस्काराच्या व्यायामाचा परिणाम अनुभवितां येतो.

मोठ्या मंडळींना सुरुवात करतांना त्रास होतो, पण प्रत्येक स्थिति जितकी जमेल तेवढीं घेत गेल्यास वर्ष सहा महिन्यांत सर्व स्थिती जमूं लागतात.

व्यायाम केव्हां, कसा, किती करावा ?

पुरुषांचे वर्ग	स्त्रियांचे वर्ग
वय १० पर्यंत –१२	१० पर्यंत १२
वय १० ते १५–४८	१० ते १४–२५
वय १४ ते २०–१००	१४ ते २०–१००
वय २० ते ३०–३००	२० ते ३०–५०
वय ३० ते ४०–१००	३० ते ४०–२५
वय ४० ते ५०–७५	पुढें २५
वय ५० ते ६०–५०	२५
वय ६० ते ७५–३६	२५
वय ७५ चे पुढें–२५	२५

हा व्यायाम सकाळीं सूर्योदयसमयीं वा संध्याकाळीं सूर्योदयसमयीं केव्हांहि एक वेळ करावा. विश्रांति वा आजारीपणाच्या काळांत करवेल तेवढा कमी करावा पण खंड पडूं देऊं नये. ताप वा इतर विशेष रोगांत अर्थात् बंद ठेवावा.

श्वासोच्छ्वास—प्रत्येक व्यायामांत श्वासोच्छ्वासाची विशिष्ट पद्धत स्वीकारणें जरूर असतें. नमस्काराच्या व्यायामांत श्वासोच्छ्वासाचें महत्त्व फारच आहे.

प्रथम सुरुवात करणाऱ्या मित्रांनीं क्र. १ स्थितींच्या वेळीं श्वास आंत घ्यावा, क्र. २ ला सोडावा, क्र. ३ व क्र. ४ मिळून घ्यावा, क्र. ५ ला श्वास बाहेर सोडावा, क्र. ६ ला आंत घ्यावा, क्र. ७ ला सोडावा, क्र. ८ ला घ्यावा, क्र. ९ ला सोडावा व क्र. १० ला पूर्व स्थितींत येतांना सोडावा. पुन्हां १ पासून सुरूं.

नमस्कारांचा व्यायाम सुरूं करून ज्यांना साधारण १ महिन्यापेक्षां जास्त काळ लोटला असेल त्यांनीं श्वासोच्छ्वासाची पद्धत पुढीलप्रमाणें स्वीकारावी.

क्र. १ स्थितीमध्यें श्वास आंत घेणें.

क्र. २ ,, श्वास बाहेर सोडणें.

क्र. ३ ,, श्वास आंत घेणें.

क्र. ४ ,, श्वास रोकून धरणें.

क्र. ५ ,, श्वास बाहेर सोडणें.

क्र. ६ स्थितीमध्यें श्वास आंत घेणें.

क्र. ७ व ८ ,, श्वास रोकून धरणें.

क्र. ९ ,, श्वास बाहेर सोडणें.

क्र. १० ,, पूर्वस्थिति व क्र. १ पासून पुन्हां सुरू. याप्रमाणें श्वासोच्छ्वासाचें तंत्रहि लक्षांत घेऊन नमस्कार घालीत गेल्यास शरीरामध्यें नवीन जोम व तेज निर्माण होईल यांत शंका नसावी.

मंत्रोच्चारापुरतें तोंड उघडावें. बाकी पूर्ण नमस्कार झाल्यावर एक दोन श्वासोच्छ्वास करून पुढील नमस्कार सुरू करावा.

मंत्रोच्चार स्पष्ट करीत गेल्यास त्याचा जरूर तेवढा परिणाम श्वासनलिका व फुप्फुसें यांच्यावर होऊन अस्थमा कमी कमी होत जातो. श्वासोच्छ्वास–पद्धतीकडे लक्ष देत गेल्यास नमस्काराचा फायदा लौकर दिसूं लागतो.

सातत्य

नमस्कार हा एकच व्यायाम असा आहे कीं, जो सर्व आयुष्यभर करतां येऊन त्याचा प्रत्येकाला विविध तऱ्हेचा लाभ होईल. यासाठीं सर्व प्रकारचा व्यायाम घेणाऱ्या मंडळीस असें सांगतां

येईल कीं, त्यांनीं नमस्काराचा हा व्यायाम पूर्ण वैयक्तिक असा अखंड करावा व त्याशिवाय त्यांनीं इतर कोणता व्यायाम जमेल तो इतर वेळीं जास्त करावा.

या व्यायामास लागणारीं साधनें, जागा अत्यंत अल्प असल्यामुळें हा व्यायाम खंड न पडतां वर्षानुवर्षें करतां येतो हेंच याचें वैशिष्ट्य आहे. याला कोणत्याहि बाह्य साधनांची गरज नसते. माणसाला स्वतःचें शरीर नीट कार्यक्षम आहे कीं नाहीं हें रोजच्या रोज कळूं शकतें.

उपयोग

मंत्रोच्चारयुक्त नमस्कारांचा व्यायाम दमा, अस्थमा, क्षयरोग इत्यादि सर्व रोगांपासून व्यक्तीला बचावतो. झाले असल्यास घालवितो.

नमस्कारांतील प्रत्येक स्थिति आरोग्यदायक आहे व त्यामुळें दहाहि स्थितींनीं युक्त व सूर्योपासनेचें साहचर्य असलेला नमस्कार परमश्रेष्ठ आरोग्य प्राप्त करून देतो.

स्थिति १—कमर, पोट, गळा यांचें आरोग्य.

स्थिति २—पाठीचा सर्व भाग व ओटीपोट, आंतड्यांचा भाग, हाताच्या मागील स्नायू यांना व्यायाम.

स्थिति ३–पाठ, मान, कुल्ले व मांड्या यांना फायदेशीर.

स्थिति ४–हातांचा संपूर्ण फायदा.

स्थिति ५–छाती पुढें व पोट मागें ही स्थिति माणसाचा नूर पालटते. बद्धकोष्ठावर उपाय होतो. हातांतील ताकद वाढते.

स्थिति ६–हात, छाती, मान यांना पूर्ण व्यायाम. पाठीच्या कण्याचें आरोग्य सुधारतें.

स्थिति ७–कमर, पोटाच्या, गळ्याच्या ग्रंथी यावर सुपरिणाम होतो.

स्थिति ८–तीनप्रमाणें-जो पाय मागें घेतला असेल तोच पुढें घेणें. पोटांतील आरोग्य सुधारण्यावर व यकृताचें आरोग्य सुधारतें.

स्थिति ९–दोनप्रमाणें.

स्थिति १०–हात जोडलेल्या स्थितींत छातीचे स्नायुवर ताण येतो.

माणसाची उत्कृष्ट उभी आकृति म्हणजे छाती पुढें, पोट मागें, खांदे रुंद व मागें ओढलेले अशी शारीरिक अवस्था प्राप्त होण्याबरोबर स्त्री-पुरुषांना आपापलीं कर्तव्यें पार पाडण्यास लागणारी शक्ति, उत्साह व मानसिक बल नमस्कारांच्या व्यायामानें प्राप्त होतें हें म्हणण्यांत कांहींहि अतिशयोक्ति

नाहीं. सध्यांच्या कृत्रिम पद्धतींनीं चाललेल्या, परंतु अपरिहार्य अशा जीवनपद्धतीमध्यें भगिनी वर्गास नमस्काराचा व्यायाम अतिशय मोलाचा व महत्त्वाचा आहे. पुरुषालाहि कसल्याहि स्थितींत हा व्यायाम सहजपणें घेतां येण्याची शक्यता आहे.

हृदय, तसेंच हातपाय, पुरेसें मजबूत होण्याकरितां नमस्कारांचा उपयोग अपरंपार आहे.

ऋतुमानाच्या बदलांतहि प्रकृति निकोप राहते.

रोगपरिहार

हृदयाचे विकार, अस्थमासारखे फुप्फुसांचे विकार या व्यायामाच्या अभ्यासानें नाहींसे होतात. पुरुषाच्या शरीराची कार्य-क्षमता वाढते. वीर्यशुद्धि होते. इतर कष्टदायक अनेक गोष्टी संभाळतां येतात.

स्त्रियांचीं सर्व प्रकारचीं कर्तव्यें पार पाडतां येण्यासाठीं नमस्काराइतका सुलभ व्यायाम दुसरा कोणताच नाहीं. कितीतरी रोगांपासून बचावण्यास हा व्यायाम उपयोगी पडणारा आहे. ज्यांना आपलें सामान्य आरोग्य चांगलें राहावें असें वाटतें त्यांनीं नमस्कारांचा व्यायाम श्रद्धापूर्वक बिनदिक्कत घ्यावा. ० ० ०

नमस्कारांच्या स्पर्धा

वयाच्या १४–१५ व्या वर्षापर्यंतच्या बाल-बालिकांच्या स्पर्धा लावल्या जातात. त्यामध्यें-

(१) विशिष्ट वेळेमध्यें (१० मिनिटें, ३० मिनिटें) योग्य प्रकारचे किती नमस्कार कोण घालतात, योग्य पद्धतीनें जास्तींत जास्त नमस्कार घालणाऱ्यास बक्षीस दिलें जातें.

(२) एकदम सुरूं करून जास्तींत जास्त नमस्कार कोण घालतात ?

याबाबतच्या नियमामध्यें एक आडवी रेघ मारली जाऊन ती पुसली न जातां नमस्कार शेवटपर्यंत घालण्याची अट असते.

नियमितपणें ५० ते १०० नमस्कार घालणारी भगिनी वा बंधु स्पर्धेमध्यें योग्य प्रकारें टिकाव धरूं शकतो.

नमस्कारांच्या स्पर्धेकरितां करावयाची तयारी दोन प्रकारें करतां येते. रोजची नमस्कारसंख्या कमींत कमी वेळांत घालण्याचा प्रयत्न करावयाचा, तसेंच आठवड्यांतून एक दोन वेळ जास्तींत जास्त नमस्कार घालून पाहावयाचें ! तोंड न उघडतां नमस्कार घालावयाचे. तीच पद्धत स्पर्धेमध्यें चालूं ठेवावी तें हितावह असतें. तोंडानें श्वासो-

च्छ्वास करून घातले जाणारे नमस्कार अपायच करतात हें स्पर्धेच्या दृष्टीनें नीट लक्षांत ठेवलें पाहिजे. स्पर्धेमुळें खरी कसोटी लागावी एवढाच उद्देश लक्षांत घ्यावा.

स्पर्धेमध्यें किती स्थितीमध्यें नमस्कार घालावे हें नीट समजून घ्यावें. साधारणपणें १० ही स्थिति अपेक्षित असतात.

नमस्कारांच्या स्पर्धा आळी–आळींतून, गल्लीं-गल्लींतून लावतां येतील. लहानपणींच अशा स्पर्धांतून भाग घेण्याचें बाळकडू आपल्या बालबालिकांना देतां येईल. याच बालबालिकांतून व्यायामाची आवड वाढविणारे तरुणतरुणी निपजतील, या दृष्टीनें नमस्कारांच्या स्पर्धांचें फार महत्त्व आहे. व्यायामाचा प्रचार व प्रसार या दृष्टीनें वयातीत मंडळींच्याहि नमस्काराच्या स्पर्धा लावण्यास हरकत नाहीं. नमस्कारांच्या स्पर्धांमध्यें यश मिळविण्यासाठीं नियमितपणें थोडेतरी नमस्कार पद्धतशीर घालावे. दूध घ्यावें एवढ्याच गोष्टी जरूर असतात.

आपल्या राष्ट्रांतील बांधवांची व्यायामाची आवड वाढविणें हें प्रत्येक स्त्रीपुरुषांचें काम आहे व यासाठीं इतर सर्व गोष्टींबरोबर व्यायामाच्या सोयी करणें व वाढविणें हाहि राष्ट्रकार्याचाच भाग आहे.

* *

जोर–बैठक

: २

इतिहास–भारतवर्षाच्या प्राचीन उज्ज्वल काळापासून अभ्यासांत असलेला असा हा व्यायाम आहे. निरनिराळ्या मैदानी व मर्दानी खेळांच्या तयारीसाठीं जरूर असा हा जोड व्यायाम स्वतंत्रपणें देखील करतां येतो. दोन्ही हात व दोन्ही पाय यांच्या समतोल तयारीसाठीं व कसदारपणासाठीं या व्यायामाचा सातत्यानें उपयोग करण्यांत आलेला आहे.

जोर–बैठकीचा व्यायामाचा इतिहास म्हणजे शौकीनपणानें किंवा तयारीसाठीं ५ हजार जोर व ५ हजार बैठकी काढण्याचा विक्रम करणारे लोक भारतवर्षांत वेळोवेळीं होऊन गेलेले आहेत. हजारों

बैठकी व हजारों जोर काढणें म्हणजे हातापायांतील ताकद कसोटीला लावली जाते. जोर–बैठकीचा व्यायाम हा दमछाकीचा व तयारीचा म्हटला जात आहे व आजकालच्या म्हणजे गेल्या ४०-५० वर्षांत एवढाच व्यायाम करून आपलें आरोग्य टिकविणारे लोक आहेत.

भारतिय कुस्तीगीर हा व्यायाम पूरक व आवश्यक म्हणून घेतात. कुस्ती खेळणारा गडी एका वेळेस कुस्ती, तर दुसऱ्या वेळेस जोर–बैठक काढतो व त्यामुळें कुस्ती खेळण्यांतील जोम व उत्साह टिकतो, असा अनुभव आहे.

या व्यायामाशीं तुलनात्मक दृष्टीनें नमस्कारांचा विचार करतां येईल. नमस्कारांच्या व्यायामांत शरीरसौष्ठव व निरोगीपणा यांचा लाभ होतो, पण जोर–बैठकांमुळें हातापायांचे स्नायु पुष्ट होणें, ताकद वाढणें या गोष्टी घडूं शकतात. शरीराची सर्वांगीण वाढ होऊं शकते.

साधनें—लंगोट वा कांचा, एक दंड, मोठा आरसा, ७ × ३ फूट ची कडक जमीन, हात ठेवण्यास योग्य असे लांकडी वा दगडी ठिय्ये.

जोराच्या पद्धति

जोर काढण्याच्या पद्धतींमध्यें:

(१) साधे जोर.

(अ) हात वा पायामध्यें खूप अंतर.

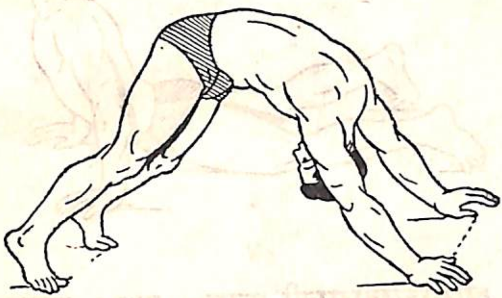
(आ) हात १॥ ते २ फूट अंतरावर व पाय एकमेकाला चिकटलेले.

(इ) हात दीड ते दोन फूट अंतर ठेवून व पाय खूप लांब पसरलेले.

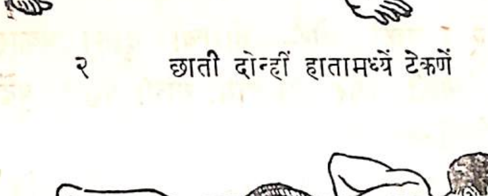
(ई) हात दीड ते दोन फूट अंतर ठेवून व पायांमध्यें हातांइतकेंच अंतर ठेवून जोर काढणें. अशा चार पद्धति रूढ आहेत.

(ई) ही शेवटची पद्धत शास्त्रशुद्ध व जोराच्या व्यायामाचा शरीरावर इष्ट परिणाम घडविणारी आहे. हाताचीं बोटें जास्तींत जास्त पसरलेलीं व बोटांच्या व पंजाच्या कडेपर्यंत भार घेऊन थांबणें. या पद्धतीनें काढावयाचा जोर पुढें दाखविला आहे.

चित्रें—१, २, ३, ४.



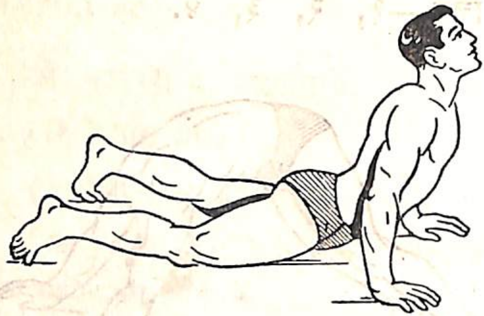
१



२ छाती दोन्हीं हातामध्यें टेकणें



३ पाय न हलूं देतां शक्य तेवढें पुढें सरकणें



४

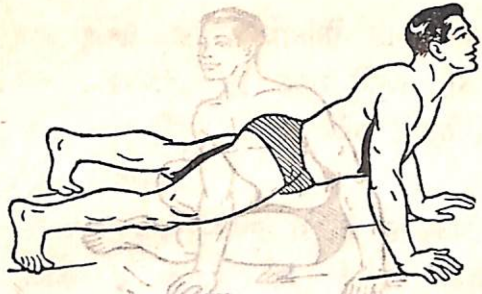
श्वासोच्छ्वासाची पद्धत—साध्या जोराच्या ई पद्धतीप्रमाणें जोर काढतांना क्र. १ मध्यें जास्तींत जास्त दीर्घ असा श्वास आंत घेणें.

स्थिति २ व ३ मध्यें श्वास रोकणें. ४ मध्यें श्वास सोडणें. पुन्हां क्र. १ मध्यें श्वास आंत घ्यावा.

(२) चक्री जोर—जोराचा दुसरा प्रकार म्हणजे चक्री जोर हा होय. यांची पद्धत पुढें दाखविलेली आहे.

दाखविलेली पद्धत उजव्या पायाची आहे. डाव्या पायानें याचप्रमाणें करावयाचें.

यामध्यें हात व पाय यांवर वेगवेगळ्या प्रकारचा दाब व शरीर पेलण्याची ताकद व कौशल्य व चपळता वाढत जातें. पद्धत पुढें पहा :



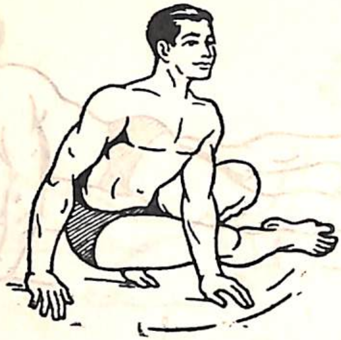
१



२



३



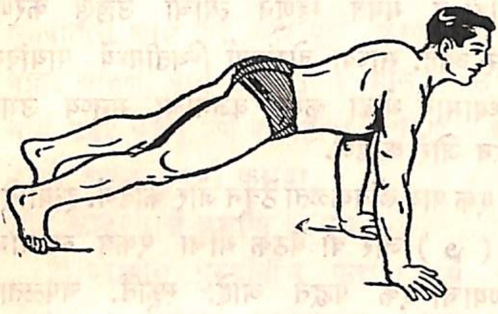
५ पूर्व स्थिति

(३) समंच जोर—(लांकडी वा दगडी उंच ठिय्ये) दोन्ही हात जमिनीपासून उंचीवर (२ इंचांपासून इंचांपर्यंत हत्ती वा ठिय्ये) ठेवून जोर काढणें. यामध्यें छाती जास्तींत जास्त ताणली जावी अशी योजना असते. पुष्कळ जुन्या तालमींतून हीं साधनें असतात.

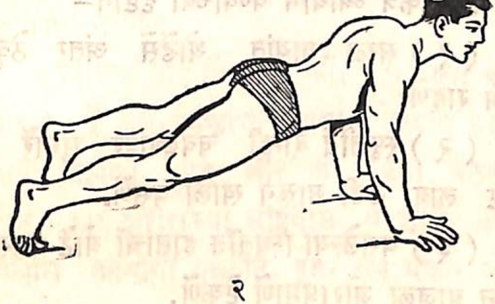
(४) खडे जोर—ज्यावेळीं जमीन चांगली नसेल, चिखल वा इतर अडचणी असतील तेव्हां एकादा बरोबरीचा सवंगडी गांठून हातांची मजबुती व छाती रुंदावणें याकरितां एका हातानें दाबणें व दुसऱ्या हातानें अडविणें याप्रमाणें आलटून-पालटून चालू ठेवतां येईल. एकेका दाबण्याच्या वेळीं श्वास घेणें व दुसऱ्या वेळीं सोडणें असें करण्यास हरकत नसते.

शिवाय खड्या जोरांमध्यें दोघांनीं डावा पाय पुढें ठेवून, उजवा पाय पुढें ठेवून किंवा दोन्हीं पाय सरळ रेषेंत ठेवून अशा तीन पद्धतींनीं हे जोर काढतां येतात.

(५) उलटे जोर—प्रथम स्थिति नमस्कारांतील स्थिति ४ प्रमाणें. पण पायांत अंतर हाताइतकें.



१



२

दुसरी स्थिति शरीर थोडें पुढें झुकविणें. तिसऱ्या स्थितींत जमिनीपर्यंत छाती खालीं नेणें, पुढें तशाच स्थितींत मागें जाऊन साध्या जोराची स्थिति, घेणें.

(६) जोरांचे वेगवेगळे पुष्कळ प्रकार ठिकठिकाणीं दिसून येतात. अर्थात् त्यामध्यें तत्त्व म्हणून वेगळें विशेष कांहीं नसतें. थोडी करमणूक, कसोटी व गंमत म्हणून त्यांचा उल्लेख करणें जरूर आहे. साध्या जोरांच्या स्थितीमध्यें पायांवर गुडघ्यामागें थोडा कमी वजनाचा मनुष्य उभा करून जोर काढणें.

एक पाय लोंबकळता ठेवून जोर काढणें. इत्यादि.

(७) जोर वा बैठक यांचा एकत्र व्यायाम करण्याची एक पद्धत आहे. स्फूर्ति, चपळता, तत्परता या सर्व दृष्टींनीं त्याचा उपयोग असतो.

हा एकत्र व्यायाम घेण्याच्या दृष्टीनें—

(१) सरळ पायांत थोडेंसें अंतर ठेवून उभें राहणें.

(२) स्फूर्तीनें दोन्ही चवड्यांवर सुमारें १ फूट लांब उडी मारून खालीं बसणें.

(३) बसलेल्या स्थितींत हातांचीं बोटें पसरून दोन बाजूला जोराप्रमाणें टेकणें.

(४) हात टेकल्याबरोबर दोन्ही पाय चपळाईनें मागें फेंकणें.

(५) तेथून एक जोर पूर्ण करणें.

(६) पुन्हां चपळाईनें पाय पूर्वींच्या जागेवर पुढें घेऊन बसणें.

(७) बैठकीसारखी स्थिति घेणें.

(८) स्फूर्तीनें मागें उडी घेऊन पहिल्या स्थितींत उभें राहाणें. ह्या एकत्र व्यायामामध्यें सुरुवातीस श्वास घेणें, जोर पूर्ण करण्याच्या वेळीं बाहेर सोडणें, पाय पुढें घेतांना श्वास आंत घेणें, मागें उडी घेऊन उभें राहातांना सोडणें. अशा-प्रकारें श्वासोच्छ्वास करावा.

जोर काढण्याचें प्रमाण व वय

हा व्यायाम पुरुषांनींच करावा असें आहे. स्त्रियांनीं हा व्यायाम करावयाचा नसतो. कारण जोर–बैठकांमुळें शरीरावर होणारे परिणाम स्त्रियांना अपेक्षित नसतात.

पुरुषांच्या बाबतींत असें कीं, १५ व्या वर्षा-पासून पुढें जोर-बैठकांचा व्यायाम घेण्यास हरकत नाहीं. यांपैकीं साधे जोर व उडती बैठक हे दोन प्रकार शरीराच्या सौष्ठवास व शक्ति: कमा-वण्यास उपयोगी पडतात. इतर सर्व प्रकार थोडी

गंमत वा थोडा व्यायाम म्हणूनच केले जातील, असें म्हणावें लागतें. साधे (ई) जोर व उडत्यां बैठका पुढीलप्रमाणांत काढाव्या.

वय	जोर	बैठका
१५ ते १८-	२५ ते १००	जोरा-इतक्याच
१८ ते २२-	१०० ते ३००	
२२ ते ३०-	१०० ते ५००	
३० ते ३५-	१०० ते १५०	
३५ ते ४०-	७५ ते १००	
४० ते ५०-	७५	
५० ते ६०-	६०	
६० ते ७०-	५०	
७० च्या पुढें -	२५	

वरीलप्रमाणें जोर-बैठकींचें प्रमाण सारखें ठेवून योग्य शरीरपोषणाकरितां जोर-बैठकांचा हा व्यायाम उपयोगीं पडूं शकतो.

जोरांची निर्देशिलेली स्थिति व श्वासोच्छ्वासाचें बंधन पाळल्यास जोरांच्या नियमित व्यायामाचे कितीतरी चांगले इष्ट परिणाम शरीरांवर होऊं शकतील.

कोष्टकांत दाखविलेल्या जोरांची संख्या अगदीं हळूहळूं वाढविणेंच हितप्रद असतें.

जोराच्या व्यायामांतील चुका

चुकीच्या कल्पनावर आपला विचार आधारून जोरांचा व्यायाम अनेकजण घेतात. म्हणजे जोर काढण्याच्या पद्धतीमध्यें अन्यान्य गोष्टींचा समावेश करून ज्याला ' कांहीं तरी कसेंतरी जोर काढणें ' म्हणतां येईल असा प्रकार करतात. हातांत व पायांत जास्तींत जास्त अंतर ठेवून जोर काढणें चुकीचेंच आहे. फार उंचीच्या ठिय्यावर हात ठेवून जोर काढणें फारसें योग्य नसतें.

शरीर व स्नायुबलसंवर्धन या दृष्टीनें साधे जोर (ई) हाच प्रकार फक्त उपयोगी पडतो. या जोर प्रकारामध्यें वर शरीर उठवितांना ते जास्तींत जास्त पुढें नेऊन मग वर घेऊं लागलों तर पाठीच्या कण्याला जो ताण पडतो तो फार उपयुक्त व फायद्याचा असतो. पण जोर तितके ताणून नीट न काढले तर निर्देशिलेल्या अवयवांवर सुपरिणाम झालेला दिसणार नाहीं. यासाठीं साधे जोर (ई) हाच प्रकार जोरांचा शरीरावर सुपरिणाम घडविणारा आहे हें लक्षात ठेवावें. यामध्यें अभ्यासांत चूक म्हणजे वर गेल्यावर ४ थ्या स्थितींत तोंड उघडलें

जातें तसें होऊं नये. जोर काढतांना तोंड उघडून घुमणें तर चुकीचें आहेच.

व्यायामाची वेळ व श्वासोच्छ्वास

जोरांचा व्यायाम पाहाटे ४ ते सकाळीं ८ व संध्याकाळीं ४ ते ८॥ या वेळांत केव्हांहि करण्यास हरकत नसते. दूध प्यालेले असतांना किंवा अगदीं थोडेसें खाल्लें असतांना हा व्यायाम केला तरी चालतो.

जोरांच्या व्यायामांत तोंड केव्हांहि उघडावयाचें नाहीं. श्वास आंत घेण्याच्या वेळीं हात छातीपासून दूर असावेत. श्वास बाहेर सोडतेवेळीं हात छातीजवळ असावे, एवढा सामान्य नियम पाळावा म्हणजे झालें. दीर्घ श्वास व दीर्घ उच्छ्वास हा प्रयत्नानें घेत घेत जोर काढावयाचा प्रयत्न शरीरावर इष्ट परिणाम घडवितो.

तोंड उघडून श्वासोच्छ्वास करावासा वाटूं लागल्यास जोर काढणें बंद करावें. कारण या व्यायामांत तोंड उघडलें कीं, व्यायामाच्या इष्ट परिणामांत वैगुण्य उत्पन्न होतें.

स्पर्धा

जोरांच्या स्पर्धा फक्त एकाच प्रकारें लावल्या जातात. जास्तींत जास्त जोर किती मारले जातात, हीच स्पर्धेची बाब असते व अशा वेळीं अगदीं फाटक्या अंगाचा मनुष्य वाटेल तेवढें जोर काढून स्पर्धा जिंकतो ! ही गोष्ट स्पर्धेच्या दृष्टीनें चुकीची असली तरी लक्षांत घेण्यासारखी आहे. स्पर्धेसाठीं हातांचा कस वाढविणें महत्त्वाचें आहे. सातत्यानें रोज १०० जोर पद्धतशीरपणें काढणारा मनुष्य स्पर्धेच्या वेळीं सुमारें १००० पर्यंत जोर सहज मारूं शकतो. भारतीय तरुणांनीं मोठ्या उत्साहानें जोर–स्पर्धा डोळ्यांसमोर ठेवून त्याप्रमाणें पुढें झालें पाहिजे व भाग घेतला पाहिजे. हा आपल्या देशाचा उत्तम असा व्यायाम आहे. जोरांच्या व्यायामामुळें हातापायांतील ताकद वाढली तरी पोटाचें आरोग्य सुधारतेंच असें नाहीं. हा व्यायाम घेणारांना एक तर जोर नीट कसून काढावे लागतील व मालीश वा अन्य व्यायामाद्वारें पोटाला व्यायाम घडवावा लागेल.

स्नायुबलसंवर्धन

जोरांच्या व्यायामामुळें हातांच्या संपूर्ण स्नायूंचें बल वा सामर्थ्य वाढतें. छातीचे स्नायु, पाठीचे

स्नायु, तसेंच गर्दन चांगली बनते व पुष्ट होते. हाताचीं बोटें पसरून जोर काढण्यामुळें हाताच्या सर्व लहान स्नायुंना सुद्धां उत्तम पुंष्टि येते. जोरांचा व्यायाम इतर म्हणजे कुस्ती, द्वंद्वें या व्यायामांना पूरक व्यायाम मानला जातो. इतर सर्व प्रकारच्या दमछाकीच्या देशीविदेशी व्यायामांना तो पूरक होऊं शकणारा आहे.

* *

बैठका

इतिहास-भारतवर्षांतील फार प्राचीन काळापासूनचा कमर व संपूर्ण पाय यांना मजबूत करणारा असा हा महत्त्वाचा व्यायाम आहे व तो जोराबरोबरच जोरांच्या प्रमाणांतच घ्यावयाची पद्धत आहे. जोर व बैठक मिळून पूर्ण व्यायाम होतो.

बैठकीबद्दल अलीकडे एक प्रवाद फार रूढ आहे व तो म्हणजे बैठकीमुळें उंची खुंटते. पण ही समजूत अत्यंत चुकीच्या भूमिकेवर आधारलेली आहे. प्रथमच्या चर्चेमध्यें सांगितलेंच आहे कीं, कोणत्याहि व्यायामाचा अतिरेक हा बाधक असतो व त्यामुळें बैठकीसारखा सोपा व्यायाम एकाद्यानें प्रमाणाबाहेर केला तर त्याचे अनिष्ट परिणाम वाढ वा उंची खुंटण्यांत होतील ह्यांत

शंका नाहीं. तसेंच बैठकी काढण्याच्या अनेक पद्धती व्यक्तीव्यक्तींनीं रूढ केल्या आहेत. त्यांतील उत्तम पद्धती कोणती याची निवड परिणामामुळें तसेंच चर्चेनें व विचारानें करावी लागेल.

हा व्यायामहि मुलींनीं वा स्त्रियांनीं करावयाचा नसतो. कारण यामुळें होणारी तयारी स्त्रियांकडून अपेक्षित नसते.

साधनें–लंगोट वा काचा, ४ × ४ ची कडक जमीन, आपल्या उंचीची चांगली जाडजूड काठी.

घेण्याची पद्धत

जोरांच्या मागोमाग जोरांच्या संख्येइतक्याच बैठका काढणें हितप्रद असतें. बैठकांच्या व्यायामाचा कसलाहि अनिष्ट परिणाम होण्याचें कारण नाहीं. बैठकी काढण्याचे प्रकार पुढील-प्रमाणें आहेत.

(१) उडती बैठक– (अ) पायांमध्यें थोडें अंतर (९ इंच ते १२ इंच) ठेवून उभें राहावें. (आ) नंतर चवड्यावर उभें राहून $\frac{1}{2}$ ते $\frac{3}{4}$ फूट पुढें उडी मारून खालीं चवडे उभेच ठेवून टांचावर कुल्ले टेकवून झटक्यानें बसावें. (इ) नंतर तेथून स्फूर्तीनें मागें उडी मारून पहिल्या जागेवर उभें

राहावें. पुढें चित्रें—आकृति दाखविल्या आहेत.



(२)



(१)



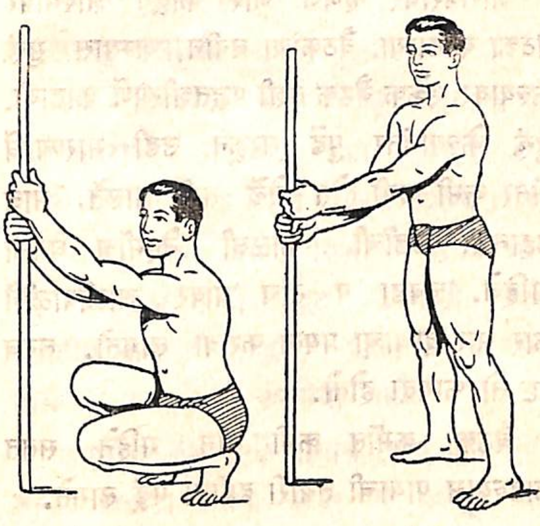
१ ली प्रमाणें
(४)

(३)

(२) दुसरी पद्धत— हातांत काठी घेऊन उभें राहावें. काठीचें टोंक १॥ ते २ फूट जमिनीवर टेंकवून ठेवावें. त्यानंतर टांचा उचलून स्फूर्तीनें पुढें उडी मारून खालीं बसावयाचें व पुन्हां पूर्वींच्या स्थितींत यावयाचें.

सुट्या हातापेक्षां काठीला धरून काढावयाच्या बैठकांत श्रम कमी होतात.

या दोन पद्धतींशिवाय अन्यान्य पद्धती बऱ्याच चालू आहेत व त्या सर्वस्वीं वैयक्तिक आवडीनिवडीच्या म्हणून म्हणतां येतील. बैठकांमध्यें



(२) (१)

टेंकण्याच्या दृष्टीनें चवडा व टांच हे दोन भाग जमिनीवर शरीराचा भार क्रमशः घेऊं शकले पाहिजेत.

पाय सरळ ठेवून न हालवितां ऊठबस करण्याचीहि एक पद्धत असते, पण त्यामध्यें बैठकींचा कांहीं फायदा होत नाहीं.

अनुभवाप्रमाणें उडती बैठक हीच फार महत्त्वाची आहे व त्याच पद्धतीचा उत्तम लाभ पोटऱ्या, मांड्या (पट) तयार होण्यावर होतो.

केव्हां कशा काढाव्या ?

जोराबरोबर म्हणजे जोर काढून झाल्यावर बैठका काढाव्या. बैठकांचा नवीन अभ्यास सुरूं केल्यावर एकेक बैठक तशी पद्धतशीरपणें काढावी. सुरूं केल्यानंतर पुढें सरकून उडी मारण्याचें अंतर कमी कमी होत गेलें तरी चालतें. मात्र लहानशा उडीची काळजी नेहमींच घेतली पाहिजे. चवडा व टांच यांवर आळीपाळीनें फार भार देण्याचा प्रयत्न करावा लागतो. तरच इष्ट तो फायदा होतो.

बैठका कमींत कमी तीन महिने सतत काढल्यास पायाची तयारी दृष्टीला पडूं लागते.

उडत्या बैठकींच्या पद्धतीमध्यें जलद बैठका मारणें व त्या गटागटानें एकेका दमांत मारणें जास्त फायद्याचें व पायामध्यें भरपूर कस व शक्ति आणणारें ठरतें. म्हणजे १०० बैठका मारावयाच्या असल्या तर २५ चे जलद जलद मारण्याचे ४ दम घेतां येतात किंवा ५० चे २ दम घेतां येतात. जलद बैठका मारावयाच्या असल्या तरी स्थितीमध्यें बदल करावयाचा नसतो. फक्त पुढें उडी मारण्याचें अंतर कमी होईल. चवडा व टांच यावरील भार क्रमाक्रमानें अदलाबदल होत राहातो.

श्वासोच्छ्वासाची पद्धत

उभे राहिल्यावर श्वास आंत घ्यावा व पूर्ण बसल्याबरोबर सोडावा. अशा रीतीनें एका श्वासोच्छ्वासांत एक बैठक मारणें योग्य असतें. तोंड उघडूं नये. दम मारण्याची संवय झाली तर दीर्घ श्वसनाची पद्धत उपयोगी पडते. जास्तींत जास्त दीर्घ श्वास आंत घेणें व तसाच दीर्घ उच्छ्वास करणें उपयोगी असतें.

उपयोग—बैठकांमुळें पायांचे स्नायु व पायांतील ताकद वाढीला लागते. स्थिर व मजबूत अशी

शक्ति पायांत येते. कुस्ती व तत्सम धकाधकीच्या खेळांत पायांची ताकद भरपूर उपयोगी असते. ती 'बैठकीं'मुळें येऊं शकते.

पायांचा पवित्रा प्रत्येक स्पर्धेच्या खेळांत महत्त्वाचा असतो. तो बैठकीच्या व्यायामानें उत्तम तयार होतो.

बैठकीमुळें पायांचे स्नायु उत्तम तयार होऊन त्यांचा आकारहि कायम राहातो. तसेंच कमर व पाय यांतील महत्त्वाच्या नाड्या शुद्ध होतात. वीर्याचे अनेक दोष 'बैठकीं'मुळें नाहींसे होतात. झोंप येत नसल्यास बैठकीचा व्यायाम उपयोगी पडूं शकतो. बैठकींचा व्यायाम घेणाऱ्या पुरुषाला किडनी, हार्निया यांसारखे रोग होऊं शकत नाहींत. तर बद्धकोष्ठाचा विकारहि पुष्कळांच्या बाबतींत बैठकीच्या नियमित व्यायामामुळें नाहींसा होतो. गुदद्वाराचे अनेक रोग बैठकीच्या व्यायामामुळें होत नाहींत.

पाय मजबूत करण्याच्या कोणत्याहि इतर पद्धतींपेक्षां बैठकांचा व्यायाम ही एक अत्यंत उपयुक्त पद्धत भारतवर्षाची म्हणून अभिमानानें उपयोग करण्यास प्रत्येक भारतीय तरुणानें पुढें आलें पाहिजे.

बैठकीचा व्यायाम सोपा आहे व त्यामुळें तो पुष्कळ करण्याचा मोह मात्र टाळला पाहिजे. त्यासाठीं जेवढे जोर तेवढ्याच बैठका हें प्रमाण संभाळणें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. कारण त्यामुळें स्नायूंची वाढ प्रमाणबद्ध होऊन शक्तीहि समतोल येते.

शरीरास चपळता व हलकेपणा हा बैठकीचा एक चांगला परिणाम अनुभविलेले अनेक भारतीय आपल्याला आढळतात. हा व्यायाम लंगोटाशिवाय करणें मात्र धोक्याचें असतें, याकडे व्यायामप्रेमी लोकांनीं लक्ष दिलें पाहिजे.

जोर व बैठका असा एकत्र व्यायाम हा शरीराचे स्नायू तयार करून ताकद वाढविणारा म्हणून फार महत्त्वाचा आहे. धकाधकीचे व्यायाम, कुस्ती, इतर मर्दानी स्पर्धा यांमधील खेळाडूंच्या तयारीसाठीं जोर-बैठका हा पूरक व्यायाम फारच उपयुक्त आहे. इतर कोणत्याहि शारीरिक हालचालीपेक्षां जोर-बैठकांमुळें हातापायांतील कस चांगला वाढीला लागतो. जोर-बैठकींच्या व्यायामानें शरीराला येणारें सौष्ठव अत्यंत टिकाऊ असतें. साधारण १० ते १२ वर्षे हा व्यायाम नियमानें करणाऱ्या पुरुषाला आपले अवयव सदैव मजबूत ठेवतां येतील. नमस्काराप्रमाणें जोर-बैठकांचा व्यायामहि इच्छेनुसार माणसाला रोज करतां येईल व तो शेवटपर्यंत टिकवितां येईल. ० ०

चालणें : ३

इतिहास

चालणें या व्यायामाला इतिहास काय सांगतां येणार ? मनुष्य जन्मल्यानंतर लौकरच म्हणजे १–१॥ वर्षांत चालण्यास सुरुवात करतो व मृत्यूच्या वेळेपर्यंत चालण्याचीच इच्छा ठेवतो. पण चालणें हा व्यायाम मानण्याची पद्धत गेल्या चाळीस पन्नास वर्षांत सुरूं झाली आहे व त्याचें कारण कृत्रिम पद्धतींनीं जगण्याच्या पद्धतीमध्यें चालण्याची संवय नष्ट झाल्यामुळें आरोग्याला निर्माण होणारा धोका नाहींसा करण्याच्या दृष्टीनें चालणें हा व्यायाम मानला जाऊं लागला.

मात्र गप्पागोष्टी करीत फिरावयास जाणें म्हणजे चालण्याचा व्यायाम नव्हे. आपल्याकडे वाहनांतून सतत इकडे तिकडे जाणाऱ्या लोकांचे दृष्टीनें चालणें हा व्यायाम मानला जाऊं लागला.

बैठीं कामें करणाऱ्या लोकांना चालणें ही अत्यंत उपयोगी हालचाल व म्हणून व्यायाम मानला गेला आहे.

शाळा—कॉलेजांतून 'जलद चालणें' हा स्पर्धेचा एक विषय मानला गेला आहे.

'पायीं सहली' हा एक तरुणपणचा हौसेचा व शारीरिक कसोटीचा विषय ठरला आहे.

लष्करी सैनिकांच्या तयारीमध्यें लांबलांबचे पायीं मुक्काम हा महत्त्वाचा विषय आहे व असतो. अशा प्रकारची ही चालण्याच्या व्यायामाची पीठिका आहे. पाश्चात्य देशांतून या व्यायामाचा पुष्कळच अभ्यास व उहापोह केलेला आहे. यावर अनेकांनीं आपल्या अनुभवाचे ग्रंथहि प्रकाशित केले आहेत.

प्रस्तुत ग्रंथाच्या लेखकानें पायीं प्रवासाच्या आवडीमुळें महाविद्यालयांत जलद चालण्याची बक्षिसें सतत ३–४ वर्षें मिळविलीं आहेत. त्याचा अभ्यासहि केला आहे. आजहि ती आवड कायम आहे.

साधनें—या व्यायामाचीं साधनें अशीं वेगळीं कांहीं नाहींत, पण मोकळ्या हवेचा सरळ रस्ता

वा माळरान अशी जागा, अर्धी विजार व अर्धा सदरा, लंगोट असणें उत्तम व हातांत २ ते २॥ फुटांची मजबूत काठी. एवढीं साधनें चालण्याचा व्यायाम करण्यास पुरेशीं असतात. चालतांना आडकाठी वाटणार नाहीं अशीं इतर वस्त्रें असलीं तरी चालतात.

मोकळ्या हवेचीं चांगली जागा जवळपास नसल्यास एखाद्या उद्यानांत किंवा मैदानांत गोल वा चौकोनी जागेंत फेऱ्या घालून चालणेंहि वाईट नाहीं. मात्र एकदां उजव्या बाजूनें फेरी तर नंतर डाव्या बाजूनें चालण्याची फेरी मारावी.

स्त्रियांना नऊवारी पातळ फार सोयींचे पडेल.

चालण्याच्या पद्धती

चालण्याचा व्यायाम म्हणून करतांना चालणें कसें असावें हा प्रश्न फार महत्त्वाचा आहे.

समजण्याकरितां इतकें म्हटलें तर पुरें कीं, लष्करी सैनिकाप्रमाणें डावें पाऊल पुढें, उजवा हात पुढें; उजवें पाऊल पुढें, डावा हात पुढें, ही चालण्याची पद्धत असावी. पाऊल पूर्ण अंतराचें म्हणजे ३० इंच (मोठ्यांचें), २४ इंच (मुलें व स्त्रियांचें) असें पडलें पाहिजे.

पाऊल पुढें टाकतांना—

१. प्रत्येक पावलास प्रथम टांच टेकणें.

२. प्रत्येक पावलास प्रथम चवडा टेकणें.

३. प्रत्येक पावलास सबंध पाऊल टेकणें.

असे चालण्याचे तिन्ही प्रकार महत्त्वाचे आहेत. तसेंच चालण्याचा वेग—



(१) टांच टेकून

१. एका मिनिटास १२० पावलें.

२. एका मिनिटास १८० पावलें.

३. शक्तीनुसार जास्तींत जास्त वेगानें चालावयाचें.



(२) चवडा पुढें टेकून

श्वासोच्छ्वासाची पद्धत

सोईप्रमाणें जितकीं पावलें टाकीपर्यंत श्वास आंत घेत राहतां येईल तेवढींच पावलें मोजून

श्वास सोडत राहतां यावा व ही गोष्ट ज्याची त्यानें ठरवावी. संवयीनें दोन्ही मर्यादा वाढत जातात व तें इष्टच असतें. चालण्याच्या व्यायामाच्या साहाय्यानें दीर्घ श्वासोच्छ्वासाचा फार सुंदर अभ्यास चालवतां येतो व त्याचा शरीरावर फार उत्तम परिणाम होतो.

दीर्घ श्वासोच्छ्वास करणें, करतां येणें ही मानवी शरीरास फार जरुरीची व उपकारक गोष्ट आहे. चालण्याच्या व्यायामांत स्वाभाविकपणें हा अभ्यास सुखानें साधतां येतो.

चालण्याचा व्यायाम घेण्यासंबंधीं प्रकार, तसेंच श्वासोच्छ्वासासंबंधीं सांगितलेल्या सूचना ह्या फारच जरूरीच्या गोष्टी आहेत. ह्या सूचना म्हणजेच चालण्याचा व्यायाम म्हणून कसा उपयोग करावा हें सांगणें होय.

होणाऱ्या चुका

सर्वजण चालतच असतात. सर्वांत जास्त चालणें ही गोष्ट जरी प्रकृतीसाठीं बरी असली तरी त्याबद्दल योग्य विचार करणाऱ्यांना त्यांचा चांगला लाभ करून घेतां येतो. पण जर असें मानलें कीं, 'अरेरे! काय ही पायपिटी मला

करावी लागते ! नको झाला जीव ! ' तर मग मात्र चालणें उत्तम असूनहि त्याचा लाभ शरीरास होणार नाहीं.

कितीहि चालावयाचें असो. तें नीट पद्धतशीर चाललें तर त्याचा लाभच होतो. पण चालण्या-संबंधीं योग्य ज्ञान न घेतलें तर मात्र चालणें ही एक ब्याद व त्रासाचा प्रकार होऊन जातो.

त्यांतल्या त्यांत चालतांना निष्कारण अंगविक्षेप करणें, श्वासोच्छ्वासामध्यें नियमितपणा न ठेवणें, दोन्ही पाय सारख्या अंतरावर न टाकणें, गप्पा-गोष्टी करीत चालणें, कांहीं तरी लकब ठेवून चालणें यांसारख्या गोष्टी चुकीच्या म्हणतां येतील. ' चालणें ' हा व्यायाम म्हणून घेण्याचा विचार तसा नवीनच आहे; व त्या दृष्टीनें चालण्याच्या व्यायामांत चुकांचा विचार काळजीपूर्वक करून पाहावा व चुका टाळाव्या.

केव्हां–किती करावा ?

चालणें हा व्यायाम मानला तर तो कर-ण्याची पद्धत समजावून घेणें अगत्याचें आहेच. आजकालच्या कृत्रिम पद्धतींनीं जगण्याच्या

खटपटींत शरीरांतील अनेक अवयव निरुपयोगी होतात व माणसाला अनेक रोगांना तोंड द्यावें लागतें. 'चालणें' हा केवळ पायांचा व्यायाम नव्हे तर आरोग्यास आवश्यक अशा हालचालींची ती क्रिया आहे. वाहनांच्या वाढीमुळें आज अनेकजण असे असतात कीं, त्यांना २४ तासांत पायीं चालण्याची संधि मिळतच नाहीं. याचे परिणाम अपचनादि विकार वाढण्यांत होतात. या दृष्टीनें चालण्याच्या व्यायामाचा विचार करतां येईल.

चालण्याचा व्यायाम केव्हांहि करतां येईल. दिवसाच्या कोणत्याहि सोयीस्कर वेळीं शक्य तेवढ्या मोकळ्या हवेंत सुमारें अर्ध्या मैलापासून चालणें सुरूं करावें. घरांतून निघाल्यानंतर विशिष्ट ठिकाणचें अंतर ठरवून घेऊन घरांतून निघून तेवढ्या अंतरापर्यंत सरळ जाऊन परत यावें किंवा एकदां सफाईदार चालण्याचा नीट अभ्यास केल्यानंतर घरांपासून सरळ चालत ५ मिनिटें जावें व तेवढ्याच वेळांत परत यावें. ही वेळेची मर्यादा हातांतील घड्याळाच्या साहाय्यानें संभाळतां येते. साधारण सरळ चालण्यामध्यें एका मिनिटास १२० पावलें (२॥ फुटांची)

म्हणजे ३०० फूट अंतर काटलें जातें म्हणजे १८ मिनिटांत सुमारें एक मैल चाल होऊं शकते.

या हिशोबावरून योग्य अंतराच्या पावलांची जलद चाल केल्यास १ मैल अंतर काटण्यास कमी वेळ लागूं शकेल.: वेगवान् चालण्यामध्यें सुमारें १० मिनिटांत एक मैल चालण्याचा प्रयत्न करतां येतो.

चपळ चालण्याच्या व्यायामाचा एक प्रकार म्हणजे पावलांतील अंतर कमी, परंतु पावलें टाकण्याचें काम जलद रीतीनें करावयाचें असतें. अशी चाल रात्रीच्या झोंपण्याच्या आधीं करावयाच्या चालण्यामध्यें केल्यास झोंप येण्याच्या दृष्टीनें हितावह असतें.

तरुण मंडळींना चालण्याच्या व्यायामाचे अनेक फायदे मिळवितां येतील. साधारण १ मैल, ३ मैल व कसोटी पाहाण्याच्या दृष्टीनें गांवो-गांवचे पायीं प्रवास ही खटपट तरुणांनीं देश-प्रेमाच्या भावनेनें करण्यास हरकत नाहीं.

मध्यम वयाच्या म्हणजे ३५ वर्षांपुढील मंडळींनीं मोकळ्या हवेंतील १ ते ३ मैलांची रपेट एकवेळ करण्यास हरकत नाहीं.

६०–६५ वर्षांच्या पुढें चालण्याच्या व्यायामाचा प्रकृतिमानानुसार विचार करावा लागेल. मात्र अभ्यासानें वयाच्या ८५ व्या वर्षी ५–६ मैल रपेट करणारे लोक दिसून येतात.

' चित्रशाळा प्रेस ' या सुप्रसिद्ध छापखान्याचे मालक कै. श्री. वासुकाका जोशी त्यांच्या ८६ व्या वर्षी देखील ५ ते ६ मैलांची रपेट रोज पहाटे २॥ ते ५॥ या वेळांत करीत असत.

चालण्याच्या व्यायामाची आवड वाढत जाणें देशहिताच्या दृष्टीनें फार महत्त्वाचें आहे. आपल्या देशाच्या विस्तारामध्यें फक्त पायींच पोंचतां येईल अशीं अनेक गांवें आहेत व चालण्याची गोडी उत्पन्न झाल्यास गांवोगांवीं पोंचण्याची तरुण मित्रांची चांगली तयारी होऊं शकेल.

स्पर्धा

जलद चालण्याच्या व्यायामांची स्पर्धा ही फार जरूरीची गोष्ट आहे. १ मैल ते ५ मैलांपर्यंतच्या स्पर्धा लावतां येतील व त्याकरितां तयारी करतांना निरनिराळी काळजी घ्यावी लागते. कांहीं नियम असतात त्यामध्यें पाय वांकवून पावलें न टाकणें हा महत्त्वाचा नियम ठेवावा लागतो.

जलद चालण्याच्या स्पर्धेमध्यें भाग घेणारांना अनुभव येतो कीं, स्पर्धेत चालण्याची स्थिति थोडी वेगळी होते. शरीर थोडें पुढें झुकलेलें राहातें. इतकेंच नव्हे तर जों जों जलद चालावें तों तों



(३) जलद चालण्यामधील स्थिति

पुढें वांकल्याशिवाय वेग टिकवितां येत नाहीं. श्वासोच्छ्वास मात्र दीर्घ पद्धतीनें करणें सोयीचें असतें.

चालण्याच्या पद्धतीचें शिक्षण देऊन स्पर्धा लावणें फार महत्त्वाचें आहे.

पाश्चात्य व चीन-जपानसारख्या, जगापुढें आलेल्या देशांमध्येंहि चालण्याच्या व्यायामाचा चांगला पाठपुरावा केला गेला आहे. शेंकडों अभ्यासकांनीं चालण्याच्या व्यायामाची मीमांसा केलेली आहे. विशेषत: जों जों वाहनांचा उपयोग वाढतो तसतसा माणसांना चालण्याच्या स्वाभाविक क्रियेला मुद्दाम आवाहन करावें लागतें. आपल्या-कडेहि ही स्थिति शहरांतून उत्पन्न झालेली आहेच व त्या दृष्टीनें चालण्याची गोडी उत्पन्न करण्याच्या दृष्टीनें उपक्रम केले गेल्यास एकंदर आरोग्यासाठीं त्यांचा फार उपयोग होईल.

उपयोग

पद्धतशीरपणें व नियमितपणें केलेल्या दैनंदिन ३ महिने मुदतीच्या चालण्याच्या व्यायामानें पुढील फायदे मिळवितां येतील.

(१) शौचशुद्धीस हमखास मदत होते.

(२) शांत व चांगली झोंप येते.

(३) वीर्यदोष दूर होतात.

(४) पोटदुखी, वायु धरणें यांसारखे रोग होऊं शकत नाहींत.

(५) चवडे टेंकून चालण्याचा सराव केल्यास पोटऱ्यांचे स्नायु उत्तम तयार होतात.

(६) शारीरिक दृष्ट्या एक प्रकारची मजबुती वाढते.

मात्र स्नायूंची वाढ किंवा मजबुती: यांपैकीं कोणतीहि गोष्ट या व्यायामानें होत नाहीं, परंतु मानसिक दृष्ट्या विचार केल्यास असें आढळतें कीं, चालण्याच्या व्यायामाचा खालील दृष्टीनें मनाला फायदा करून घेतां येईल.

(१) एकाद्या विषयाचा लक्षपूर्वक विचार करावयाचा असल्यास चालण्याच्या व्यायामांत तें साधतां येतें.

(२) कांहीं कूट प्रश्न सोडविण्यांत चालण्याची गति फार उपयुक्त असते. तात्त्विक अभ्यास करणाऱ्या मित्रांचे अनुभव फार चांगले आहेत.

(३) सृष्टि-निरीक्षण, देशाचा भूगोल ह्या विषयांचा फार उत्तम अभ्यास करण्याची संधि या व्यायामाच्या उपासकांना मिळूं शकते.

वरील वर्णन केलेला चालण्याचा व्यायाम करणाऱ्या मंडळींना वयोमानानुसार फायदे पुढील होऊं शकतील.

(१) अगदीं तरुण वयांत हिरिरीनें देश जवळून पाहण्यासाठीं चालण्याच्या योजना करतां येतील.

(२) मध्यम वयांत इतर व्यायाम करणें प्रशस्त वाटत नसेल तर हा व्यायाम फार उपयोगी होईल.

(३) वृद्धवयांत आवर्जून मुद्दाम अभ्यासून हा व्यायाम करतां येईल. सुमारें ९० व्या वर्षीं चालण्याचा व्यायाम करून आरोग्याचा आनंद भोगणारी मंडळी भारतवर्षांत व अन्य देशांत दिसून येतात.

(४) झोंपेच्या कसल्याहि तक्रारी चालण्याचा व्यायाम घेणाऱ्या मंडळींना त्रास देत नाहींत.

(५) विचारवंत, लेखक, कवि, चित्रकार, गायक यांना चालण्याच्या व्यायामाचा अलोट फायदा होऊं शकतो.

(६) राजकारणी, समाजसेवक, श्रीमंत होऊं इच्छिणाऱ्या मंडळींना चालण्याचा व्यायाम फार उपयोगी पडणारा आहे.

चालण्याच्या स्पर्धांमधून भाग घ्यावयाचा असल्यास वयाच्या १३-१४ वर्षांपासून अभ्यास झाला पाहिजे. वेगानें चालूं लागल्यानंतर

पायाच्या टांचा, पोटऱ्या, मांडीचे मागील स्नायू फारच ताणले जातात. त्यांना पडणारा ताण कधीं कधीं असह्य होणारा असतो. याबाबतींत संवयच उपयोगी पडते. स्पर्धेसाठीं आगाऊ तयारी करणें हेंच जरूर आहे व असतें.

चालण्याच्या व्यायामाची हौस व आवड उत्पन्न करणें राष्ट्रीय दृष्टीनेंहि फार जरूरीचें व महत्त्वाचें आहे. सायकली, मोटार-सायकली व मोटारी यांचें प्रमाण वाढत चालल्यामुळें चालण्याची गरज नसल्याप्रमाणें लोक वागूं लागलेले दिसतात. अशा वेळीं देशभर चालण्याच्या स्पर्धा चालण्याचा अभ्यास व चालण्याचें महत्त्व ठसविणारी मंडळी जागोजागीं हवीं आहेत. चालण्याचा व्यायाम शिकविणारीं मंडळें सुद्धां फार उपयोगी कार्य करूं शकतील असें म्हटल्यास अतिशयोक्ति होणार नाहीं.

समाजास व राष्ट्रास उपयोगी कार्य करण्याच्या अनेक गोष्टींमध्यें चालण्याच्या व्यायामाचा प्रचार व प्रसार ही एक आवश्यक गोष्ट आहे व त्याबाबत जास्तींत जास्त खटपट झाली पाहिजे असें प्रस्तुत लेखकास वाटत आहे.

* * *

पळणें : ४

इतिहास — आधुनिक जगांत राष्ट्रांच्या सह-अस्तित्वाचा प्रश्न सुटूं लागल्याबरोबर आंतर-राष्ट्रीय खेळ-स्पर्धांमध्यें महत्त्वाचें स्थान मिळविलेला व्यायाम म्हणजे पळणें हा होय. आपल्याकडे अनेक वर्षांपासून शाळा, महाविद्यालयें यांमधून विविध पळण्याच्या स्पर्धा घेतल्या जातात.

याशिवाय पळण्याचा कार्यक्रम हा व्यायाम याहि दृष्टीनें बऱ्याच वर्षांपासून: लोकांच्या परिचयाचा झालेला आहे.

पुण्यामध्यें १९०६ सालीं स्थापन झालेल्या 'डेक्कन जिमखाना' या संस्थेनें किती तरी वर्षांपूर्वीं शारीरिक स्पर्धेच्या विषयांत ' पळण्याच्या ' विषयाचा समावेश करून अखिल भारतीय असे सामने भरविले होते. ' पळण्याच्या शर्यतीं ' चा

इतिहास बराच जुना, मोठा व स्फूर्तिदायक आहे.

लहानपणापासून सुरुवात करून पन्नास-पंचावन्न वयापर्यंत ही पळण्याची जिद्द व स्पर्धेत भाग घेण्याची तयारी ठेवणारे भारतीय बांधव नव्हते असें नाहीं.

आंतरराष्ट्रीय ऑलिंपिक सामन्यामध्यें पळण्याच्या शर्यती तीन चार प्रकारच्या असतात व त्यामुळें जागरुक देशामध्यें पळण्याच्या व्यायामाचा पद्धतशीर अभ्यास करणारे पुष्कळच बांधव आहेत.

आपल्याकडे सुद्धां असे फड, क्लब, व्यायामशाळा आहेत कीं, जेथें तरुण लोक असा अभ्यास करतात; पण लोकसंख्येच्या प्रमाणाच्या दृष्टीनें मात्र ही संख्या कमी आहे. अशी ही पळण्याच्या व्यायामाची परंपरा आहे.

पळण्याबद्दल प्रचलित समजुती परस्परविरोधी आहेत. कोणी म्हणतात, पळण्यानें मनुष्य उंच होतो तर कोणी म्हणतात, पळण्यानें मनुष्य खुजा होतो. ह्या दोन्ही समजुतींना शास्त्रीय आधार कांहींच नाहीं. एक नियम आहे कीं, व्यायामाचा

अतिरेक झाला तर होणारें नुकसान फार मोठें असतें. पळण्याच्या व्यायामाच्या अतिरेकानें प्रकृतिमानानुसार दोन्ही परिणाम होतात. यांत विशेष इतकेंच कीं, 'पळणें' ह्या व्यायामाचें शास्त्र नीट समजावून घेणें जरूर आहे.

व्यायामाचें एक शास्त्र आहे, त्यामध्यें व्यायामाचा उद्देश व त्या त्या व्यायामाचा मानवी शरीरावर होणारा परिणाम यांची नीट रीतीनें मीमांसा केलेली असते. त्यास अनुसरूनच प्रत्येकानें व्यायाम घेतला तर तो फायदेशीरच होणार याबद्दल विचारी माणसास शंका येण्याचें कारण नाहीं.

पळण्याचे प्रकार व पद्धति

कमी अंतराचें पळणें, मध्यम अंतराचें पळणें व प्रदीर्घ अंतराचें पळणें असे सामान्य तीन प्रकार स्पर्धेमध्यें असतात व अभ्यासाकरितां त्यांचाच विचार करणें योग्य असतें.

कमी अंतराच्या पळण्यामध्यें १०० यार्ड वा १०० मीटर पळणें, २०० यार्ड किंवा २०० मीटर, ४४० यार्ड किंवा ४०० मीटर हे कमी अंतराचे प्रकार झाले. मेट्रिक पद्धतीमध्यें एक

किलोमीटर हें अंतर १ मैलापेक्षां कमी आहे. १ मैल म्हणजे १·४ किलोमीटर होतो. साधारणपणें एक किलोमीटर म्हणजे ६/१० मैल होतो.

मध्यम अंतरामध्यें १ मैल किंवा २ किलोमीटर ते २ मैलांपर्यंतचें पळणें येईल.

प्रदीर्घ अंतरामध्यें ५, १०, १५, २७ मैलांचें अंतर ग्राह्य धरलें गेलें आहे.



साधें पळणें

वरील प्रकार स्पर्धेच्या दृष्टीनें समोर ठेवलेले आहेत. पळण्याचा व्यायाम म्हणून विचार करतांना असें सांगतां येतें कीं,



वेगानें पळतांना

(१) सबंध पाय टेकून साधें पळणें.
(२) वेगानें पळणें.
(३) सावकाशीचें लांब अंतराचें पळणें.
(४) जागचे जागीं पळणें.

हे प्रकार अनुभवितां येतात.

पायास, फुप्फुसास (छातीला) व्यायाम देणारा विषय म्हणून पळण्याकडे पाहावें लागतें.

याशिवाय क्रॉसकंट्री म्हणजेच वनसंचाराचें पळणें हाहि एक महत्त्वपूर्ण प्रकार लक्षांत घेण्या-सारखा आहे.



जागच्चे जागीं पळणें

सैनिकांना पाठलाग करण्यासाठीं, स्वतःची शारीरिक कसोटी पाहाण्याकरितां, निरनिराळ्या प्रकारचें सामान बरोबर घेऊन पळत जाण्याची संवय करावी लागते.

असे हे पळण्याचे प्रकार व पद्धती सांगतां येतील. या प्रकारांचा जरुरीनुसार अभ्यास केला जावा लागतो.

शरीरावर होणारे परिणाम

शारीरिक दृष्ट्या पाय मजबूत, कार्यक्षम राहाणें मनुष्याला जीवनयात्रा सुखानें घालविण्यास उपयोगी पडणारी गोष्ट आहे व ती गोष्ट पळण्याच्या व्यायामानें साधते.

पुण्यामध्यें श्री. हिंगे नांवाचे गृहस्थ वयाच्या १२ व्या वर्षापासून पळण्याचा अभ्यास करूं लागले. २७ मैलांच्या शर्यतींत वयाच्या २८ व्या वर्षापासून तीन चार वर्षें भाग घेतला व वयाच्या ६७ व्या वर्षापर्यंत रोज नियमानें ५ ते ६ मैल पळत असतात. प्रकृति छान आहे. गरिबी असली तरी भाजी-भाकरी खाऊन पळण्यासारख्या व्यायामानें प्रकृति टिकवून आहेत.

फुफ्फुसांची मजबुती हा महत्त्वाचा उपयोग व परिणाम पळण्याच्या व्यायामानें साधतो. दीर्घ श्वसन व जलद श्वसन या दोहोंचा पळण्यामध्यें भाग असतो व त्यांचाच चांगला परिणाम फुप्फुसावर होत असतो.

पायास, फुप्फुसास (छातीला) व्यायाम देणारा विषय म्हणून पळण्याकडे पाहावें लागतें.

याशिवाय क्रॉसकंट्री म्हणजेच वनसंचाराचें पळणें हाहि एक महत्त्वपूर्ण प्रकार लक्षांत घेण्यासारखा आहे.



जागचे जागीं पळणें

सैनिकांना पाठलाग करण्यासाठीं, स्वतःची शारीरिक कसाटी पाहाण्याकरितां, निरनिराळ्या प्रकारचें सामान बरोबर घेऊन पळत जाण्याची संवय करावी लागते.

असे हे पळण्याचे प्रकार व पद्धती सांगतां येतील. या प्रकारांचा जरुरीनुसार अभ्यास केला जावा लागतो.

शरीरावर होणारे परिणाम

शारीरिक दृष्ट्या पाय मजबूत, कार्यक्षम राहाणें मनुष्याला जीवनयात्रा सुखानें घालविण्यास उपयोगी पडणारी गोष्ट आहे व ती गोष्ट पळ-ण्याच्या व्यायामानें साधते.

पुण्यामध्यें श्री. हिंगे नांवाचे गृहस्थ वयाच्या १२ व्या वर्षापासून पळण्याचा अभ्यास करूं लागले. २७ मैलांच्या शर्यतींत वयाच्या २८ व्या वर्षापासून तीन चार वर्षें भाग घेतला व वयाच्या ६७ व्या वर्षापर्यंत रोज नियमानें ५ ते ६ मैल पळत असतात. प्रकृति छान आहे. गरिबी असली तरी भाजी-भाकरी खाऊन पळण्यासारख्या व्यायामानें प्रकृति टिकवून आहेत.

फुफ्फुसांची मजबुती हा महत्त्वाचा उपयोग व परिणाम पळण्याच्या व्यायामानें साधतो. दीर्घ श्वसन व जलद श्वसन या दोहोंचा पळण्या-मध्यें भाग असतो व त्यांचाच चांगला परिणाम फुप्फुसावर होत असतो.

वेगानें लहान अंतर पळतांना चवडे दाबून (लोखंडी खिळयांच्या बुटासह) स्फूर्तीनें पळावें लागतें. लांब अंतराच्या पळण्यासाठीं मात्र वेगळा अभ्यास करावा लागतो.

वनसंचारासारख्या पळण्यामध्यें डोंगर, दऱ्या, ओढे, नाले, झाडें-झुडुपें असे अनेक प्रकार पळण्याच्या मार्गावर येतात. त्या सर्वांमधून मार्ग काढणें ही मानसिक दृष्ट्या फार उपयोगी पडणारी गोष्ट आहे. व्यायामप्रेमी माणसाला व्यायाम करतांना मानसिक असे जे लाभ होतात त्यामध्यें वनसंचाराच्या पळण्यांतील हा लाभ बहुमोलाचा समजला पाहिजे.

प्रस्तुत ग्रंथाच्या लेखकाला सुमारें ५ वर्षें वनसंचार—शर्यतींत पळण्याचा अभ्यास करण्याची संधि मिळाली. त्यांतील कितीतरी गोष्टींचा परिणाम अजूनपर्यंत मनावर राहिलेला आहे. सृष्टि-देवतेच्या विविध रंगारूपाबरोबर खडबडीत अडथळयामधून वेगानें मार्ग काढतांना होणारी मनाची स्थिति अनुभविण्यासारखीच असते.

पळण्याच्या व्यायामांत जमिनीपासून सतत वर राहण्याच्या पद्धतीमुळें व दीर्घश्वसनामुळें

माणसाच्या उंचीवर पुष्कळ चांगला परिणाम होण्याचा संभव असतो, हें मात्र खरें.

कांहीं लोकांच्या प्रकृतीला पळणें फारच मानवतें. ह्या दृष्टीनें करून पाहाण्यासारखा हा व्यायाम आहे.

घेण्याच्या पद्धती—

व्यायाम हा प्रत्येक मनुष्यानें स्वतःच्या प्रकृतिस्वास्थ्यासाठीं घ्यावा हें व्यायामाचें सूत्र आहे. स्पर्धा हा त्यांतील दुसरा भाग आहे. पण व्यायामासाठीं विचार करतांना असे अनुभव सांगतां येतील कीं,

रोज किती व्यायाम घ्यावा हें ज्यानें त्यानें स्वतःला उपलब्ध वेळ, वेळेची अनुकूलता, परिस्थितीची अनुकूलता यांचा विचार करावा. हें खरें आहे कीं, राष्ट्रासाठीं, फारच मोठें दिव्य करावें लागतें व व्यायामप्रेमी तरुणांनीं तोहि विचार आपल्याला सुसह्य पद्धतीनें ठेवावा. परंतु सामान्यपणें रोज सकाळीं पहाटे ४॥ ते ७॥ किंवा संध्याकाळीं ५ ते ७॥ ह्या वेळांपैकीं सुमारें अर्धा ते एक तास सामान्य वेगाचें पळणें करण्यास

कांहीं हरकत नाहीं. सुरुवात अगदीं थोडी म्हणजे १०० यार्डांपासून करावी.

पळतांना तोंड उघडावें लागणार नाहीं, अशा पद्धतीनें श्वासोच्छ्वास करावा. वेगानें पळण्यांत तितकेसें जमलें नाहीं तरी सावकाशीच्या व्यायाम घेण्याच्या पद्धतीमध्यें दीर्घश्वसन करण्याचा प्रयत्न केव्हांहि हितावह असतो.

पळण्याच्या व्यायामांत घाम हा येतोच. तेव्हां पळणें संपल्यानंतर स्वस्थ उभें राहून ५–६ वेळां तरी दीर्घश्वास घ्यावा, दम घालवावा व नंतर घाम पुसत जमिनीवर स्वस्थ शरीर पूर्ण सरळ ठेवून पडून ४–५ मिनिटांनंतर उठून पुढील व्यवहार करावेत. पळण्याच्या व्यायामांत फार दमछाक होते. तेव्हां बेताबेतानें वाढ करावी.

पळण्याच्या व्यायामानंतर करावयाच्या ह्या दोन्ही गोष्टी फार महत्त्वाच्या आहेत. ह्या दोन्ही गोष्टींमुळें पळण्याचे शरीरावरील चांगले परिणाम अनुभवायला मिळतात. तेव्हां पळण्याचा व्यायाम घेणाऱ्यांनीं त्याकडे लक्ष द्यावें.

८–१० दिवसांनीं कधीं तरी जलद पळून पाहावें.

पळतांना (१) पूर्ण पाय टेकून पळणें व (२) केवळ चवडे टेकून पळणें, तसेंच (३) मागील बाजूस पळणें, (४) जागच्या जागीं पळणें असे चार प्रकार सांगतां येतात व हे सर्व प्रकार जितक्या गतीनें करतां येतील तेवढे आणखी प्रकार होऊं शकतील.

ह्या सर्व प्रकाराचे शरीरावरचे परिणाम चांगले व एकच आहेत.

मात्र सातत्यानें केलेल्या अल्प प्रमाणांतील व्यायामाचाहि चांगला परिणाम शरीरावर होतो, हा नियम पळणाच्या व्यायामासहि लागू आहे.

ह्या व्यायामास अर्धी चड्डी व सैलसा अर्धा अंगरखा हा पोषाख सोयीचा असतो.

हा व्यायाम घेणाऱ्या माणसानें दर आठवड्यास एकदां तरी आपले तळपायापासून कमरेपर्यंत (१) तेलानें चोळणें किंवा (२) कोरडे दाबण्याची पद्धति ठेवावी. पायांत कसलेहि दोष उत्पन्न होऊं न देतां पळण्याचा व्यायाम सतत करतां येण्यास ह्या गोष्टीचा फार उपयोग होतो.

घरासमोरील रस्त्यावरून जरूर इतक्या अंतरावर पळत जाऊन येणें किंवा मोकळ्या मैदानांत

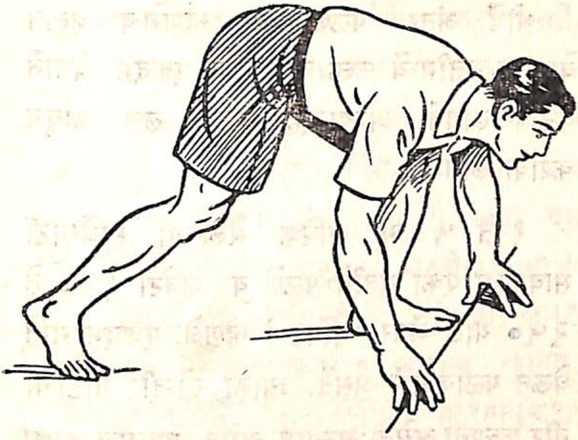
गोल फेऱ्यावर पळणें अशा तऱ्हेनें हा व्यायाम रोज घेतां येईल. रस्त्यावरून पळण्यासंबंधीं पुष्कळ मंडळींस वैषम्य वाटेल, पण त्यामध्यें लक्षांत एवढेंच ठेवावें कीं, आपल्याला उपयोगी व इतरांना निरुपद्रवी अशीच ही पद्धत आहे व त्या तऱ्हेनें मनांत कांहीं विषमता वाटण्याचें कारण नसावें व सरळ मनानें आपल्याला सोयीस्कर पडेल असा हा व्यायाम घेत जावा.

ऋतुमानाचा विचार न करतां हा व्यायाम रोज घेणें फार महत्वाचें आहे. हवामानाचे बदल शरीरावर वाईट परिणाम करूं शकूं नयेत ही गोष्ट पळण्याचा व्यायाम करणाऱ्यांना आग्रहानें समोर ठेवतां येईल, कारण पळण्याच्या व्यायामाचा हा स्वाभाविक उपयोग आहे.

स्पर्धा व अभ्यास—

पळण्याच्या स्पर्धांचे प्रकार सुरुवातीस वर्णन केलेच आहेत व पळण्याच्या व्यायामांतील प्रगति हा राष्ट्राच्या अभिमानाचा विषय झालेला आहे. यासाठीं शास्त्रशुद्ध व शरीरस्वास्थ्याच्या नियमांना धरून अभ्यास केला गेला पाहिजे.

भारतवर्षांत व्यायामाचें प्रेम पुरेसें वाढलेलें नाहीं व त्यामुळें राष्ट्रीय दृष्टिकोणाचें साह्य



स्पर्धेमध्यें सुरुवातीस घेण्याची स्थिति

व्यायामप्रेमी लोकांना घेतां आलेलें नाहीं. तरी पण पळण्याचा व्यायाम हा आतां निकडीचा विषय असून त्यांतील अभ्यास हा राष्ट्रीय प्रश्न झालेला आहे.

ज्या प्रकारच्या पळण्याचा विषय असेल त्याला अनुसरून अभ्यास करावा लागतो. स्पर्धेच्या वेळीं एकेका सेकंदाचें नव्हे, सेकंदाच्या भागाचें महत्त्व असतें, त्यासाठीं अभ्यास करतांना अनावश्यक व अवास्तव हालचालींत आपण उगीच वेळ घालवीत नाहींना हें पाहावें लागतें.

थोडें अंतर पळण्याच्या म्हणजेच अत्यंत वेगवान् गतीमध्यें फक्त चवड्यावर एकदम वेगानें पळावें लागतें. अभ्यासहि तसाच लक्ष लावून करावा लागतो.

१ ते ५ वा अधिक मैलांच्या स्पर्धेसाठीं सावकाश एका गतीनें पळणें व शेवटीं १०० ते २५० यार्ड अंतर ' स्प्रिंट ' म्हणजे: एकदम गति घेऊन पळावयाचें असतें. ज्याला दोन्ही गोष्टींची नीट कल्पना असेल, अभ्यास असेल, त्यालाच आशा ठेवून भाग घेतां येतो. ह्या शेवटच्या वेगवान् पळण्याची कला फार महत्त्वाची व यशासाठीं दीर्घ अभ्यासाचीच आहे.

२७ मैलांसारख्या लांब अंतराच्या स्पर्धेसाठीं तयारी ही फारच वेगळी गोष्ट, धीमी परंतु सारखी गति हेंच या शर्यतींचें वैशिष्ट्य आहे. पळलें तर पाहिजेच, पण दम मात्र उखडतां उपयोगी नसतो. या गोष्टीकरितां दीर्घश्वसनाचा अभ्यास व शरीराचें व विशेषतः पाठीच्या कण्याचें मालीश ह्या फार आवश्यक गोष्टी असतात. अशा स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या लोकांना आपला आहार सकस व

जीवनसत्त्वांनीं भरपूर असा घेणें जरूर असतें. दूध, फळें ह्या वस्तू फारच जरूर असतात.

दमछाक होणें हा स्पर्धेच्या व एकंदरींत पळण्याच्या व्यायामाशीं निगडित असा दोष सांगतां येतो. श्वासोच्छ्वासाची पुरेशी संवय, दम कोंडूं न देणें, तोंड न उघडतां श्वासोच्छ्वासाची संवय लावणें फार जरूर असतें. तोंडाला कोरड पडणें हा स्पर्धेतील सामान्य अनुभव असतो. त्याला तात्पुरता उपाय तोंडांत हातरुमालाचा बोळा धरणें हा असला तरी अशा प्रकारच्या शारीरिक अडचणींचा उद्भव होणार नाहीं अशी तयारी करणें फार महत्त्वाचें असतें.

लायक भारतीय तरुणांनीं देशाच्या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीसाठीं ह्या व्यायामाचा शौक नव्हे खरा अभ्यास करावा व जगांतील देशांच्या स्पर्धेमध्यें क्रमांक पटकाविण्याच्या दृष्टीनें तयारी करावी, असें आग्रहानें सुचवावेसें वाटतें.

० ० ०